

ダイニングホール献立表

株式会社 NITクリエイト

	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)
ワンコインランチ	牛カルビ 温玉ヒビンハ重 お新香・サラダ	*ガパオプレート* 鶏挽き肉の バジルごはん ガイヤー 目玉オムレツ	極太つけ麺 魚介とんこつ	天重 冷奴 サラダ お新香	極太麺の まぜそば!!	
	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 小麦 えび かに	アレルギー: 卵 乳 小麦 えび	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー:
	カロリー [kcal] 1,061	カロリー [kcal] 1,154	カロリー [kcal] 846	カロリー [kcal] 1,161	カロリー [kcal] 1,029	カロリー [kcal]
	蛋白質 [g] 44.8	蛋白質 [g] 60.0	蛋白質 [g] 23.2	蛋白質 [g] 42.9	蛋白質 [g] 26.6	蛋白質 [g]
	脂質 [g] 26.1	脂質 [g] 42.1	脂質 [g] 10.8	脂質 [g] 23.8	脂質 [g] 28.1	脂質 [g]
塩分 [g] 6.2	塩分 [g] 6.4	塩分 [g] 7.0	塩分 [g] 6.8	塩分 [g] 9.3	塩分 [g]	
日替りランチ	ハーブ焼きチキン オムレツ フライドポテト添え	豚バラの辛し炒め 春巻	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ添え	Wコースとんかつ ごはんですよ!!	チキンガーリック ステーキ トマトスパ オムレツ 辛味ニンニクソース	若鶏のころも揚 油淋鶏ソース
	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦
	カロリー [kcal] 1,168	カロリー [kcal] 1,215	カロリー [kcal] 1,172	カロリー [kcal] 1,029	カロリー [kcal] 1,231	カロリー [kcal] 1,048
	蛋白質 [g] 47.1	蛋白質 [g] 28.1	蛋白質 [g] 41.3	蛋白質 [g] 38.5	蛋白質 [g] 48.9	蛋白質 [g] 26.4
	脂質 [g] 50.7	脂質 [g] 57.3	脂質 [g] 44.9	脂質 [g] 33.0	脂質 [g] 55.1	脂質 [g] 42.5
塩分 [g] 6.7	塩分 [g] 3.6	塩分 [g] 5.7	塩分 [g] 5.2	塩分 [g] 5.2	塩分 [g] 6.0	
日エ大ランチ	タケノコハン 赤魚塩焼き 春野菜炒め	チャーチャン豆腐 春雨シルバーサラダ	ゴーヤチャンプル ハンハンジーサラダ	白身魚カレーマヨ焼 コーンと水菜サラダ	鮭南蛮漬け ブロッコリーサラダ	牛の冷しゃぶ ゴマソース ハーブハムカツ
	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦
	カロリー [kcal] 527	カロリー [kcal] 623	カロリー [kcal] 671	カロリー [kcal] 571	カロリー [kcal] 524	カロリー [kcal] 678
	蛋白質 [g] 25.6	蛋白質 [g] 35.2	蛋白質 [g] 30.7	蛋白質 [g] 23.8	蛋白質 [g] 26.9	蛋白質 [g] 20.7
	脂質 [g] 18.2	脂質 [g] 23.4	脂質 [g] 31.3	脂質 [g] 24.4	脂質 [g] 13.6	脂質 [g] 30.9
塩分 [g] 5.3	塩分 [g] 4.1	塩分 [g] 4.8	塩分 [g] 4.6	塩分 [g] 4.8	塩分 [g] 4.1	