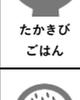
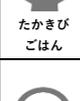
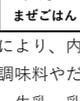




おおひなたしょくどう
大日向食堂のおひるごはん



2020年6月前半

日にち	主食	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
1(月)	 ビーフカレー	ビーフカレー アスパラとパプリカの焼きマリネ 味噌汁	牛肉,油揚げ,米みそ,★牛乳	じゃが芋,米粉,サラダ油,精 白米(うるち米),上白糖,オ リーブ油	玉ねぎ,たけのこ(ゆで),にんじ ん,トマト缶,アスパラガス,赤 ピーマン,黄ピーマン,おかひじ き	715 kcal 27.8 g 27.3 g 2.4 g
2(火)	 おやこどん	親子丼 かりかりじゃこサラダ 味噌汁	鶏もも肉,★鶏卵,カット わかめ,ちりめんじゃこ, 米みそ,★牛乳	上白糖,片栗粉,精白米(うる ち米),ごま,ごま油	玉ねぎ,えのき,さやえんどう, キャベツ,にんじん,だいこん, まいたけ	705 kcal 35.8 g 23.1 g 3.5 g
3(水)	 キムタクごはん	キムタクごはん 肉じゃが 味噌汁 果物(バナナ)	豚肉,牛肉,カットわかめ, 米みそ,★牛乳	精白米(うるち米),ごま,ご ま油,じゃが芋,板こんにやく (生いも),上白糖,サラダ油	効用漬(加工品),白菜キムチ (加工品),玉ねぎ,にんじん, さやえんどう,こまつな,しいた け(菌床),バナナ(生)	699 kcal 29.2 g 19.2 g 2.9 g
4(木)	 ごはん	さわらの味噌マヨネーズ焼き 炒り豆腐 すまし汁	さわら,米みそ,木綿豆腐, ★牛乳	★マヨネーズ(全卵型),上白 糖,サラダ油,精白米(うるち 米)	にんじん(根、皮つき、生),乾 しいたけ,さやいんげん,こまつ な,えのき	677 kcal 31.3 g 28.2 g 2.8 g
5(金)	 ごはん	鶏の照り焼き ブロッコリーの胡麻和え ひじきの煮物 味噌汁	鶏もも肉,干ひじき,大豆 全粒(国産、黄、乾),豚肉, 油揚げ,木綿豆腐,カット わかめ,米みそ,★牛乳	サラダ油,片栗粉,ごま,上白 糖,精白米(うるち米)	ブロッコリー(花序、生),にん じん,なめこ(生)	651 kcal 29.5 g 23.1 g 3.2 g
8(月)	 たかきび ごはん	めかじきの竜田揚げ 青菜のごま炒め 桜エビときゅうりの春雨サラダ 味噌汁	めかじき,さくらえび(素 干し),米みそ,★牛乳	片栗粉,なたね油,ごま油,ご ま,緑豆はるさめ,上白糖,精 白米(うるち米),たかきび	ゆいづか(葉、通年平均、生),に んじん,きゅうり,レモン(果 汁、生),こまつな,えのき,しめ じ,玉ねぎ	662 kcal 27.5 g 24.7 g 3.2 g
9(火)	 たかきび ごはん	和風麻婆豆腐 もやし中華サラダ 中華スープ	木綿豆腐,豚ひき肉,米み そ,ハム,★鶏卵,★牛乳	ごま油,上白糖,片栗粉,ごま, 精白米(うるち米),たかき び	玉ねぎ,にんじん,にら,りょく とうもやし(生),きゅうり,レモ ン(果汁、生),キャベツ,しめじ	612 kcal 28 g 22 g 3.1 g
10(水)	 ごはん	鯖の味噌煮 和風ポテトサラダ すまし汁	さば,生揚げ,米みそ(淡色 辛みそ),魚肉ソーセージ, かつお節,★牛乳	上白糖,片栗粉,じゃが芋,★ マヨネーズ(全卵型),精白米 (うるち米)	たけのこ(ゆで),にんじん,しょ うが,さやいんげん,玉ねぎ, きゅうり,こまつな,えのき	730 kcal 31.1 g 28.1 g 4.5 g
11(木)	 げんまい まぜごはん	豚肉の生姜炒め 根菜の胡麻サラダ 味噌汁	豚肉,米みそ,★牛乳	サラダ油,上白糖,片栗粉,★ マヨネーズ(全卵型),ごま,精 白米(うるち米),水稲穀粒 (玄米)	玉ねぎ,りょくとうもやし(生), にんじん,ごぼう,れんこん(根 茎、生),サニーレタス(葉、 生),みずな,まいたけ,キャベツ	713 kcal 28.7 g 27.9 g 3.4 g
12(金)	 げんまい まぜごはん	BBQチキン こぶきいも 小松菜の煮びたし 味噌汁	鶏もも肉,油揚げ,カット わかめ,木綿豆腐,米みそ, ★牛乳	はちみつ,じゃが芋,精白米 (うるち米),水稲穀粒(玄 米)	こまつな,にんじん,りょくとう もやし(生)	658 kcal 28.7 g 22 g 3.3 g

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。

※食材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。

※小麦、鶏卵、牛乳・乳製品を含む食品に★が付いています。

♡ = エネルギー

🍴 = たんぱく質

🍷 = 脂質

🍴 = 塩分

《保護者の方へお願い》

●大日向食堂では、新型コロナウイルス対策として、以下の事を行ってまいります。
今後も状況を鑑みて、提供スタイル等は随時変更していく予定です。
何卒ご理解、ご協力の程、よろしく願いいたします。

- ・バイキング形式ではなく、フルサービスでの提供
- ・食堂に1度に入る人数を制限する
- ・座席の間隔を空ける
- ・手洗い、うがい、消毒、換気の徹底
- ・一般のお客様については、基本的に受け入れをお断りする

●アレルギー食材などの個別対応や、お昼ごはんでご不安なことがございましたら、
佐藤までお気軽にご連絡ください。

大日向食堂 佐藤弘実(ひろみん) … h-sato@uds-net.co.jp



大日向食堂の
「ひろみん」です!

よろしくおねがいます!