

令和4年11月 一般食献立表

TEL0256-63-4624

FAX0256-63-6866



～炊き込みごはん～
 ○16日(水)五目ごはん
 ○29日(火)コーンピラフ

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
リョネーズポテト A・C タコキャベツかつ A・C・D わかめドレッシング A ゆかり和え A オイスター炒め パイン缶 エネルギー 468kcal 脂質 31.8g たんぱく質 10.3g 食塩相当量 3.1g	ホイコーロー A 鶏の唐揚げ A・C いかとペンネのトマト煮 A ふきとえのきの金平 A 土佐和え A 青しその実漬け A エネルギー 361kcal 脂質 22.4g たんぱく質 15.0g 食塩相当量 2.2g	<h2>文化の日</h2>	かつどんふう卵とし A・C 切干大根の煮物 A・D もやしとコーンのおひたし A 黒胡椒炒め 白大根(ゆず風味) エネルギー 269kcal 脂質 12.9g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 1.5g	茹野菜 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ C 水餃子 A・D ツナマカロニサラダ A・C 金平ごぼう A ソテー 他 A・D インフライ献立 エネルギー 254kcal 脂質 11.6g たんぱく質 9.5g 食塩相当量 1.6g	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
焼そば A・D ハムカツ A キム卵の花 和風サラダ A 煮付(紅葉しんじょう) A・C・D 煮付(しいたけ) A・D 青かつぱ A エネルギー 381kcal 脂質 15.3g たんぱく質 15.9g 食塩相当量 3.5g	さばの塩焼 麻婆春雨 A ケチャップソテー A・D 梅肉和え A・C こんにゃくの炒め物 A・D きくらげ昆布 A インフライ献立 エネルギー 257kcal 脂質 9.8g たんぱく質 17.0g 食塩相当量 2.3g	ブルコギ風 紫芋コロケ A 切昆布の煮物 A・D おひたし A・C さっぱり和え 青のりわかめ A エネルギー 420kcal 脂質 22.6g たんぱく質 11.8g 食塩相当量 3.6g	スパゲティソテー A みそカツ A・D れんこんサラダ 油炒め A 豆腐と枝豆の煮物 A・D 赤かつぱ A エネルギー 378kcal 脂質 19.5g たんぱく質 13.7g 食塩相当量 2.0g	チキンカレー A・D・E 白身フライ A ひじき煮 A・D 和え物 ㊦ A・C 切り干し大根のサラダ A・D 福神漬け A エネルギー 248kcal 脂質 13.2g たんぱく質 10.4g 食塩相当量 4.1g	<h2>休業日</h2>
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
クリームパスタ 魚介 A・D・F ふっくらオムレツ C ウィンナーとポテトのチリソース A・D もやしのごま和え A 若竹煮 A・D 花茶豆 エネルギー 388kcal 脂質 16.3g たんぱく質 12.4g 食塩相当量 2.6g	干キャベツ 手作りチキン南蛮 C 肉じゃが A・D 大根サラダ A 手作りひじきふりかけ A・D 細切桜漬 A エネルギー 443kcal 脂質 32.9g たんぱく質 20.5g 食塩相当量 2.3g	焼魚(しおます) 麩のたまごとじ A・C・D 春雨サラダ A・C・D キャベツの辛子和え A・C 煮物 A 細切白大根漬 五目ごはん エネルギー 305kcal 脂質 14.6g たんぱく質 20.3g 食塩相当量 2.9g	酢豚 三角春巻(えび) A・F かみかみサラダ A 油炒め A ソテー はりはり漬 A エネルギー 334kcal 脂質 15.2g たんぱく質 14.8g 食塩相当量 2.1g	スパゲティ和え A ハンバーグ A・D カレーソース A・D・E キャベツとカニカマの酢の物 けんちん煮 D さつま芋サラダ 他 A・D インフライ献立 エネルギー 390kcal 脂質 18.6g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 3.2g	<h2>休業日</h2>
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
ハヤシシチュウ ささみチーズフライ A・D 大根とこんにゃくのみそ煮 A もやしの梅肉和え A 白麻婆豆腐 A はりはり漬 A エネルギー 386kcal 脂質 21.8g たんぱく質 15.1g 食塩相当量 3.0g	チンジャオロース A コーンコロケ A・D 切干大根の煮物 A・D ソテー A・D おかか和え A ピリカラみそ A エネルギー 295kcal 脂質 13.7g たんぱく質 12.0g 食塩相当量 3.4g	<h2>勤労感謝の日</h2>	スパゲティナポリタン A・C・D あじ大葉梅肉フライ A 豚キムチ A・F コールスロー 大根の生姜煮 A・D 華大根 エネルギー 325kcal 脂質 19.1g たんぱく質 12.2g 食塩相当量 2.9g	干キャベツ メンチかつ A・C・D ごまソース れんこんのきんぴら A もやしの辛子和え 大豆とひじきの磯香煮 A・D つぼ漬 A エネルギー 304kcal 脂質 16.6g たんぱく質 9.0g 食塩相当量 2.6g	ピリ辛みそ焼うどん A チキンステーキ 煮物 A・D キャベツのごま和え A オイスターソース炒め 煮付(扇ふ) A・D インフライ献立 エネルギー 318kcal 脂質 15.0g たんぱく質 16.9g 食塩相当量 3.1g
28日(月)	29日(火)	30日(水)	※毎日お届けするお弁当は、食品衛生上午後1時までにお召し上がり下さい。 ※お弁当の置き場所は、高温にならない所をお願い致します。 ※仕入れ等の都合により、献立を変更することがあります。 ※お米は、新潟県産です。 ごはんは、お米で小盛80g・284Kcal、並盛120g・427kcalです。		
焼き鳥風炒め A・D たっぶりベーコンマスタードフライ A・C・D 切り干し大根の焼そば風 A・C ゆかり和え プロックリーソテー 野沢菜かつぱ A エネルギー 216kcal 脂質 13.1g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 2.6g	マカロニソテー A ハンバーグ A・D ケチャップソース すき焼き風煮 メンマのピリ辛煮 A・D 利久炒め 他 A コーンピラフ エネルギー 286kcal 脂質 12.5g たんぱく質 11.0g 食塩相当量 2.2g	さつまいもカレー A・D・E ピーマン肉詰め A・C バンサンスー A・D キャベツソテー 山くらの旨煮 A・D 福神漬け A エネルギー 304kcal 脂質 14.5g たんぱく質 9.5g 食塩相当量 3.3g			

アレルギー表示) A:小麦 B:そば C:卵 D:乳 E:落花生 F:えび G:かに