

令和4年11月 特食献立表

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)
リヨネーズポテト A・C タコキャベツかつ A・C・D タレ付きミートボール A・D わかめドレッシング A ゆかり和え A オイスター炒め しば漬 パイン缶 エネルギー 518kcal 脂質 33.7g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 3.9g	ホイコーロー A 鶏の唐揚げ A・C ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G 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 スープ煮(丼用) A 青しその実漬 A エネルギー 442kcal 脂質 27.0g たんぱく質 19.2g 食塩相当量 3.6g	<h2 style="color: red;">文化の日</h2>	かつどんふう卵とじ A・C エビフライ A・F 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 煮付(結び昆布) A・D 白大根(ゆず風味) エネルギー 329kcal 脂質 15.3g たんぱく質 15.1g 食塩相当量 2.0g	茹野菜 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ C 鶏の天ぷら A ツナマカロニサラダ A・C 里芋と大根の煮物 A・D ソテー A・D こんにゃく煮付 A・D 細切さくら漬 A エネルギー 286kcal 脂質 11.5g たんぱく質 14.9g 食塩相当量 2.2g
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
焼そば A・D ハムカツ A 八幡巻き A キム卵の花 和風サラダ A 大根の生姜煮 A・D みかん缶 青かつば A エネルギー 393kcal 脂質 15.7g たんぱく質 17.0g 食塩相当量 3.1g	さばの塩焼 みそ味つくね A・C・D 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 他 A・D <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block; color: blue;"> ハンフライ献立 </div> エネルギー 325kcal 脂質 11.8g たんぱく質 23.2g 食塩相当量 4.0g	ブルコギ風 紫芋コロケ A ピーマン肉詰めフライ A・C 切昆布の煮物 A・D おひたし A・C さっぱり和え 野沢菜かつば A 青のりわかめ A エネルギー 493kcal 脂質 28.0g たんぱく質 15.0g 食塩相当量 3.9g	スパゲティソテー A みそカツ A・D 子持ちししゃもフライ A れんこんサラダ 油炒め A 豆腐と枝豆の煮物 A・D ミニカップなめ茸 A 赤かつば A エネルギー 460kcal 脂質 23.7g たんぱく質 16.6g 食塩相当量 2.3g	チキンカレー A・D・E 白身フライ A 豚ロース串かつ A ひじき煮 A・D 和え物 ㊦ A・C 切り干し大根のサラダ A・D 煮付(精進がんも) A・D 福神漬 A エネルギー 331kcal 脂質 17.4g たんぱく質 14.8g 食塩相当量 4.7g
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
クリームパスタ 魚介 A・D・F えびカツ A・F ハムステーキ 肉みそあんかけ A もやしのごま和え A 若竹煮 A・D 華大根 花茶豆 エネルギー 359kcal 脂質 11.6g たんぱく質 18.5g 食塩相当量 3.3g	千キャベツ 手作りチキン南蛮 C イカフライ A 肉じゃが A・D 大根サラダ A 手作りひじきふりかけ A・D 煮付(玉ねぎさつま) A・D 細切桜漬 A エネルギー 576kcal 脂質 38.4g たんぱく質 27.6g 食塩相当量 3.3g	焼魚(しおます) 竹輪の磯辺揚げ A・C・D 麩のたまごとし A・C・D 春雨サラダ A・C・D キャベツの辛子和え A・C 煮付(しいたけ) 他 A・D <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block; color: green;"> 五目ごはん </div> エネルギー 389kcal 脂質 18.6g たんぱく質 23.4g 食塩相当量 3.5g	酢豚 三角春巻 A・F なす肉フライ A・C・D かみかみサラダ A 油炒め A ソテー パリッと中華ポテト はりはり漬 A エネルギー 423kcal 脂質 20.4g たんぱく質 16.1g 食塩相当量 2.2g	スパゲティ和え A ハンバーグ A・D カレーソース A・D・E 中華炒め A キャベツとカニカマの酢の物 厚焼き玉子 A・C けんちん煮 D しば漬 エネルギー 304kcal 脂質 12.5g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 3.9g
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ハヤシシチュー ささみチーズフライ A・D 海鮮シューマイ A・D・G みそ煮 A もやしの梅肉和え A 白麻婆豆腐 A 金山寺みそ A はりはり漬 A エネルギー 459kcal 脂質 24.4g たんぱく質 17.8g 食塩相当量 4.0g	チンジャオロース A コーンコロケ A・D うずら串フライ A・C 切干大根の煮物 A・D ソテー A・D おかか和え A 黄桃缶 ピリカラみそ A エネルギー 390kcal 脂質 19.3g たんぱく質 14.8g 食塩相当量 3.6g	<h2 style="color: red;">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 ミニ野菜春巻 A 豚キムチ A・F 絹厚揚げ煮付 A・D 煮付(花にんじん) A・D コールスロー 華大根 エネルギー 389kcal 脂質 21.6g たんぱく質 13.8g 食塩相当量 3.6g	千キャベツ メンチかつ A・C・D バイクドエッグ C 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 鮭フレーク エネルギー 360kcal 脂質 19.8g たんぱく質 11.2g 食塩相当量 2.8g
28日(月)	29日(火)	30日(水)	<p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※仕入れ等の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>※お米は、新潟県産です。</p> <p>ごはんは、お米で小盛80g・284Kcal、並盛120g・427kcalです。</p>	
焼き鳥風炒め A・D たっぷりベーコンマスタードフライ A・C・D かきフライ C 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 しそ昆布 A 野沢菜かつば A エネルギー 323kcal 脂質 16.9g たんぱく質 16.0g 食塩相当量 3.6g	マカロニソテー A ハンバーグ A・D オムレツ C ケチャップソース すき焼き風煮 メンマのピリ辛煮 他 A・D <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block; color: green;"> コーンピラフ </div> エネルギー 341kcal 脂質 13.8g たんぱく質 14.3g 食塩相当量 2.8g	さつまいもカレー A・D・E ピーマン肉詰め A・C 海鮮串フライ F ハンサンスー A・D キャベツソテー 山くらげの旨煮 A・D 煮付(しんじょう) A・C・D 福神漬 A エネルギー 466kcal 脂質 22.7g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 4.3g		

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