

令和4年12月 一般食献立表

TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866



1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
ホイコーロー A ハムチーズフライ A・C・D ジャーマンポテト D 大根のそぼろ煮 A ふきの金平 A しそさくら漬 A	八宝菜 コロッケ A・C・D ジンジャーサラダ ソテー こんにゃくの炒め物 A・D 華大根	休業日
エネルギー 326kcal 脂質 21.7g たんぱく質 6.9g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 261kcal 脂質 12.7g たんぱく質 8.0g 食塩相当量 2.4g	

※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。

5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
麻婆春雨 A 千草平焼き A・C 大根とこんにゃくのみそ煮 A・D おかか和え A・C オイスターソース炒め 煮付 (がんも) A・D ハンフライ献立	ハヤシチュー A ささみチーズフライ A・D かみかみサラダ A おひたし A 若竹煮 A・C・D パイン缶	カラフルチンジャオロース A ハムカツ A ひじき煮 A・C しょうゆフレンチ A 煮物 煮付 (しいたけ) A・D	酢豚 クリーミーコーンコロッケ A・D 切干大根炒め煮 D ごま和え A 黒胡椒炒め しば漬	手作りチキン南蛮 C わかめドレッシング A ソテー A・D 煮物 A・D しそ昆布 A	イタリアン風 A 目玉焼フライ C・D 春雨サラダ A・C・D 大根の油炒め A 土佐和え A 青かつば A
エネルギー 244kcal 脂質 8.9g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 356kcal 脂質 16.9g たんぱく質 18.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 219kcal 脂質 7.8g たんぱく質 10.5g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 441kcal 脂質 29.5g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 445kcal 脂質 30.5g たんぱく質 21.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 275kcal 脂質 13.8g たんぱく質 8.6g 食塩相当量 2.1g
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
カレーシチュー A・D・E イカフライ A カニカマサラダ A・C・G 和え物 A 大根の生姜煮 A・D 福神漬 A	塩焼そば A・D あじ大葉梅肉フライ A れんこん金平 A キャベツの辛子和え ポトフ風 他 D とりごぼうごはん	鶏丼風 A・D 三角春巻 A・F ウィナーとポテトのチリソース A・D キャベツナムル A 山くらげの旨煮 A 華大根	焼魚 (しおます) 豚肉のピリ辛炒め A 野菜の含め煮 A・D おひたし A 大根サラダ A しょうが味噌 A ハンフライ献立	かつどんふう卵とじ A・C 花かまぼこ A・C イカと大根の煮物 D 和風サラダ A ピリ辛麻婆豆腐 A さくら漬 A	休業日
エネルギー 317kcal 脂質 17.9g たんぱく質 11.6g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 280kcal 脂質 10.9g たんぱく質 11.6g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 373kcal 脂質 21.1g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 264kcal 脂質 15.6g たんぱく質 18.6g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 204kcal 脂質 4.5g たんぱく質 10.0g 食塩相当量 2.1g	
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
ちゃんぽんうどん A・C・D 白身フライ A 切り昆布の煮物 A・D カニカマの酢の物 たけのこの土佐煮 A・D 野沢菜かつば A	チキンカレー A・D・E たっぶりベーコントマトフライ A・C・D れんこんのタルタルサラダ C ごま和え A・C けんちん煮 D 福神漬 A	タレかつ A パンサンスー A 利久炒め A 沢庵和え A みかん缶	スパゲティーナポリタン A・C・D チキンステーキ コールスロー 金平ごぼう A 煮付 (扇ふ) A・D 煮付 (焼竹輪) 他 A・C・D チキンピラフ	ハンバーグ A・D デミソース A れんこんのマリネ A・D 翁和え A・C 大豆とひじきの磯香煮 A・D さくら漬 A ハンフライ献立	休業日
エネルギー 223kcal 脂質 7.1g たんぱく質 9.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 313kcal 脂質 21.1g たんぱく質 9.3g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 255kcal 脂質 10.4g たんぱく質 10.6g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 351kcal 脂質 17.3g たんぱく質 16.3g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 267kcal 脂質 11.7g たんぱく質 12.9g 食塩相当量 2.7g	
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)
ペペロンチーノ A・D ふっくらオムレツ C ちくわと春雨の炒め物 A・C カレーもやし 絹厚揚げ・さつま揚げの煮付 A・D タレ付ミートボール A・D ハンフライ献立	メンチかつ A・C・D ごまソース 豚キムチ A・F たけのこの油炒め A さつま芋サラダ 花茶豆	リヨネーズポテト A・C あじフライ A れんこんサラダ マカロニソテー A 白揚げ紅生姜の煮付 A・D こんにゃく煮付 A・D 白大根 (ゆず風味)	クリームシチュー A・D ピーマン肉詰め A・C おからの煮物 A フレンチサラダ A 和え物 つぼ漬 A	~炊き込みごはん~ ・13日 (火) 鶏ごぼうご飯 ・22日 (木) チキンピラフ 休業日	
エネルギー 221kcal 脂質 4.8g たんぱく質 10.4g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 387kcal 脂質 20.2g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 453kcal 脂質 25.1g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 246kcal 脂質 12.5g たんぱく質 11.9g 食塩相当量 2.7g		

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