

# 令和4年12月 特食献立表



TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866



※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。

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	揚げ餃子 A・D	ジャーマンポテト D	大根のそぼろ煮 A	ふきの金平 A	穂先メンマ A	しそさくら漬 A	八宝菜	コロッケ A・C・D	ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G	ヅツァーサラダ	ソテー	こんにゃくの炒め物 A・D	ピリカラからしみそ A	華大根	<b>休業日</b>																																				
エネルギー 440kcal 脂質 29.9g	たんぱく質 9.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 336kcal 脂質 16.3g	たんぱく質 12.0g 食塩相当量 4.0g																																																	
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	みそ煮 A・D	おかか和え A・C	オイスターソース炒め	黒酢あんかけ肉団子 A・C・D	煮付(がんも) A・D	はりはり漬 A	エネルギー 308kcal 脂質 12.7g	たんぱく質 14.6g 食塩相当量 3.2g	ハヤシシチュー A	ささみチーズフライ A・D	ふんわり豆腐ナゲット 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	さくら漬 A	カラフルチンジャオロース A	欧風バイクドエッグ C	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	ミニカップなめ茸 A	酢豚	クリーミーコーンコロッケ A・D	ミニ野菜春巻 A	切干大根炒め煮 D	もやしのごま和え A	黒胡椒炒め	しば漬	煮付(扇ふ) A・D	エネルギー 504kcal 脂質 31.7g	たんぱく質 13.6g 食塩相当量 3.4g	手作りチキン南蛮 C	ホキ磯辺フライ A・D	わかめドレッシング A	ソテー A・D	煮物 A・D	細切り大根漬け A	しそ昆布 A	イタリアン風 A	目玉焼フライ C・D	メンチカツ A・D	春雨サラダ A・C・D	大根の油炒め A	土佐和え A	青のりわかめ A	青かつば A	エネルギー 399kcal 脂質 20.7g	たんぱく質 11.9g 食塩相当量 2.6g
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	海鮮串カツ A・C	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	煮付(玉ねぎさつま) A・D	エネルギー 422kcal 脂質 22.3g	たんぱく質 15.8g 食塩相当量 3.8g	塩焼そば A・D	あじ大葉梅肉フライ A	チヂミ焼 A・C・F	れんこん金平 A	キャベツの辛子和え	ポトフ風 他 D	<b>とろごぼうごはん</b>		鶏丼風 A・D	三角春巻 A・F	チーズはんぺんフライ A・D	ウイン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	昆布豆 A	華大根	焼魚(しおます)	あらびきウインナー	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	つぼ漬 A	しょうが味噌 A	エネルギー 291kcal 脂質 16.8g	たんぱく質 20.6g 食塩相当量 4.3g	かつどんぶり卵とじ A・C	えびフライ A・C・F	花かまぼこ A・C	イカと大根の煮物 D	和風サラダ れんこん A	ピリ辛麻婆豆腐 A	しゅうまい A・D	さくら漬 A	エネルギー 283kcal 脂質 11.4g	たんぱく質 15.8g 食塩相当量 2.5g	<b>休業日</b>						
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	鶏ムネ唐揚 A・C	切り昆布の煮物 A・D	もやしとカニカマの酢の物	たけのこの土佐煮 A・D	梅生姜 A	野沢菜かつば A	エネルギー 343kcal 脂質 16.9g	たんぱく質 12.8g 食塩相当量 3.4g	チキンカレー A・D・E	たっぶりベーコンマトフライ A・C・D	キャベツメンチ A・C・D	タルタルサラダ C	もやしのごま和え A・C	けんちん煮 D	煮付(いか団子) A・D	福神漬 A	エネルギー 407kcal 脂質 23.9g	たんぱく質 14.9g 食塩相当量 4.0g	タレかつ A	ハンサンスー A	麻婆大根 A	沢庵和え A	ミニ野菜コロッケ A	みかん缶	スパゲティーナボリタン A・C・D	チキンステーキ	中華ソテー A	コールスロー	金平ごぼう A	ミニハムカツ 他 A	<b>チキンピラフ</b>		エネルギー 382kcal 脂質 20.3g	たんぱく質 19.1g 食塩相当量 4.0g	ハンバーグ A・D	デミソース A	目玉風オムレツ C・D	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	黄桃缶	さくら漬 A	エネルギー 303kcal 脂質 12.2g	たんぱく質 15.2g 食塩相当量 3.1g							
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	ハムステーキ	タコカツ C	ちくわと春雨の炒め物 A・C	カレーもやし	絹厚揚げの煮付 A・D	煮付(丸あげ) A・D	はりはり漬 A	エネルギー 462kcal 脂質 18.2g	たんぱく質 27.8g 食塩相当量 4.0g	メンチかつ A・C・D	うすら串フライ A・C	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	鮭フレーク	花茶豆	エネルギー 480kcal 脂質 26.5g	たんぱく質 17.1g 食塩相当量 2.6g	リヨネーズポテト A・C	あじフライ A	中華チリ春巻 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	煮付(精進がんも) A・D	クリームシチュー A・D	ピーマン肉詰め A・C	鶏の唐揚げカレー風味	おからの煮物 A	もやしのナムル A	和え物	スープ煮(丼ポール) A	つぼ漬 A	エネルギー 450kcal 脂質 28.2g	たんぱく質 19.6g 食塩相当量 3.9g	<b>~炊き込みごはん~</b>		<b>休業日</b>												
										・13日(火) 鶏ごぼうご飯 ・22日(木) チキンピラフ																																										

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