



令和4年11月夕飯献立表



~今月の炊き込みごはん~
18日(金) さつまいもごはん
30日(水) チキンピラフ

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
ホッケの塩焼き ミニカレーコロッケ A 干草焼き C 鶏肉と大根の煮物 辛子和え マヨネーズ炒め C 佃煮 漬物 A エネルギー 331kcal 脂質 17.0g たんぱく質 22.2g 食塩相当量 4.2g	麻婆春雨 A 三角春巻 A・F 中華炒め A 梅肉和え 煮付(いか団子) A・D 煮付(扇ふ) A・D 佃煮 漬物 A エネルギー 288kcal 脂質 10.0g たんぱく質 11.3g 食塩相当量 3.5g	休業日	ポロネーゼ風 A・D 目玉焼きフライ A・C 塩バター肉じゃが A きのこの和風サラダ A・D 和えもの A 佃煮 漬物 A エネルギー 350kcal 脂質 16.0g たんぱく質 15.7g 食塩相当量 3.2g	パンプキンシチュー A・D ベーコントマトフライ A 炒り豆腐 C メンマのピリ辛煮 A・D 酢の物 佃煮 漬物 A エネルギー 383kcal 脂質 18.5g たんぱく質 16.1g 食塩相当量 3.9g	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
カレーから揚げ さつま芋レモン煮 麻婆豆腐 A ザーサイ和え A 煮付(ごぼう巻) A・C・D・F 漬物 A 佃煮 エネルギー 401kcal 脂質 22.8g たんぱく質 16.7g 食塩相当量 2.9g	すき焼き風煮 D ひじきのサラダ A・D 鶏肉のカシューナッツ炒め 佃煮 漬物 A 中華ちまき エネルギー 378kcal 脂質 27.6g たんぱく質 18.0g 食塩相当量 1.6g	〆 かつお A・D・F ハムステーキ ふっくらオムレツ C 炒め物 ごぼうサラダ A・D 煮付(白揚げ天) A・D 煮付(結び昆布) A・D 佃煮 エネルギー 314kcal 脂質 11.4g たんぱく質 18.9g 食塩相当量 3.3g	えびチリ A・C・F いかの天ぷら A・C・D ビーフソテー A おひたし A 煮付(にんじん) A・D 煮付(南瓜) A・D 佃煮 漬物 A エネルギー 327kcal 脂質 14.0g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 3.0g	あじフライ A 外外ソース C 大根と鶏肉の含め煮 A ブロッコリーのゴマ和え 重ね煮 漬物 A 佃煮 エネルギー 355kcal 脂質 18.5g たんぱく質 14.8g 食塩相当量 3.3g	休業日
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
ハヤシライス キャベツメンチ A・C・D バンサンスー A・D 甘辛煮 A・D 土佐和え A 佃煮 漬物 A エネルギー 391kcal 脂質 18.3g たんぱく質 14.1g 食塩相当量 3.7g	焼うどん A あぶり焼きチキン 酢の物 田舎煮 あえ物 佃煮 漬物 A エネルギー 268kcal 脂質 11.6g たんぱく質 14.4g 食塩相当量 4.7g	焼肉 A 梨 甘辛ごぼう A サラダ 煮付(厚揚げ) A・D 佃煮 漬物 A エネルギー 269kcal 脂質 15.4g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 2.6g	鶏チリ ブロッコリーのソテー A・D 金平 A・D おろし和え 佃煮 漬物 A 大学芋 エネルギー 381kcal 脂質 22.8g たんぱく質 19.4g 食塩相当量 2.0g	ちゃんちゃん焼き風 こんにゃくサラダ A のっぺい A・D 青豆サラダ A・C 漬物 A 佃煮 さつまいもごはん エネルギー 298kcal 脂質 16.2g たんぱく質 18.9g 食塩相当量 4.5g	休業日
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
さばの韓国風焼き チャプチェ A 厚揚げのみそ炒め A・D おひたし A 大根の甘酢和え A 漬物 佃煮 A エネルギー 323kcal 脂質 15.2g たんぱく質 19.9g 食塩相当量 2.4g	リヨネーズポテト C ハムカツ A 大根のかす煮 A 扇麩の黒酢風炒め A シャキシャキ肉団子 A・C・D 佃煮 漬物 A エネルギー 482kcal 脂質 26.6g たんぱく質 12.7g 食塩相当量 3.0g	休業日	やわらかハンバーグ A・D デミソース A ふっくらオムレツ C 芋煮 ソテー C おひたし A 佃煮 漬物 A エネルギー 320kcal 脂質 12.9g たんぱく質 13.3g 食塩相当量 2.5g	カレーシチュー A・D・E 白身フライ A 切り昆布の煮物 A・D ごまあえ A 南瓜サラダ A・D 佃煮 漬物 A エネルギー 373kcal 脂質 18.2g たんぱく質 13.7g 食塩相当量 3.8g	油淋鶏 A・C・D マスタード和え A 納豆の五菜あえ A オレンジ 漬物 佃煮 A エネルギー 405kcal 脂質 26.4g たんぱく質 21.2g 食塩相当量 1.8g
28日(月)	29日(火)	30日(水)	<p>※仕入れの都合上献立を変更する場合があります。</p> <p>※おかずの容器は電子レンジ対応になっています。ご了承下さい。</p> <p>※お米は新潟県産です。ごはんはお米で120g・427kcalです。</p> <p>※当日の変更は午前10時までをお願いします。</p>		
赤きの天ぷら A・C・D きのこあんかけ A・D 五目煮 マカロニサラダ A・D 春巻き A 佃煮 漬物 A エネルギー 328kcal 脂質 12.4g たんぱく質 17.5g 食塩相当量 2.5g	タレかつ A チンジャオロース A ごまあえ A ソテー 佃煮 漬物 A エネルギー 278kcal 脂質 12.4g たんぱく質 15.4g 食塩相当量 2.7g	焼魚(しおます) 厚焼き玉子 A・C ミニ野菜コロッケ A しゅうまい A・D カリポリサラダ A 南瓜のそぼろ煮 他 A <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">チキンピラフ</div> エネルギー 350kcal 脂質 17.7g たんぱく質 21.1g 食塩相当量 3.6g			

凡例(表示) A:小麦 B:そば C:卵 D:乳 E:落花生 F:えび G:かに