

令和5年1月 献立表(特食)



TEL 0256-63-4624

FAX 0256-63-6866



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
<p>明けまして、おめでとうございます。</p> <p>今年も皆様の健康を第一に考え、安心・安全なお弁当作りをこころがけていきますので、</p> <p>変わらぬご愛顧のほどよろしくお祈りいたします。</p>		スパゲティ和え A ハンバーグ A・D 目玉風オムレツ C・D トマトソース A れんこんのきんぴら A ザーサイ和え 他 A <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">ハンフライ献立</div>	カラフルチンジャオロース A メンチカツ A・D イカフライ A ひじき煮 A・D マカロニサラダ A フレンチサラダ A・C つぼ漬 A パイン缶 A	チャブチエ A チヂミ焼 A・C・F ジャンボぎょーざ A・D 味噌煮 A キャベツの辛子和え A 山くらげの旨煮 A 煮付(玉ねぎさつま) A・D 細切り白大根漬 A	かつどんふう卵とじ A・C チキンカツ A・D エビフライ A・F 花かまぼこ A・C 甘辛煮 A・D ビリ辛煮 A・D ゴマ酢和え A 華大根
		エネルギー 263kcal 脂質 9.0g たんぱく質 13.3g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 398kcal 脂質 22.6g たんぱく質 15.2g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 323kcal 脂質 10.0g たんぱく質 10.4g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 370kcal 脂質 16.8g たんぱく質 17.1g 食塩相当量 2.7g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
<p>成人の日</p>	塩焼そば A・D チキンステーキ A ハムカツ A 春雨の炒め物 A・C ふきのおかか和え A 大根サラダ A・D しゅうまい A・D 梅しょうが A エネルギー 396kcal 脂質 18.9g たんぱく質 18.4g 食塩相当量 4.1g	チキンカレー A・D・E たっぶりベーコンマスタードフライ A・C・D 海鮮串カツ A 和風サラダ A・D もやしの梅肉和え A さつま揚げの煮付 A・D 煮付(扇ふ) A・D 福神漬 他 A エネルギー 354kcal 脂質 15.3g たんぱく質 14.5g 食塩相当量 3.8g	八宝菜 A 三角春巻 えび A・F 高菜まんじゅう A ウィンナーとポテトのチリソース A・D コールスロー A 大豆とひじきの磯香煮 A・D 鮭フレーク A さくら漬 A エネルギー 392kcal 脂質 20.4g たんぱく質 15.5g 食塩相当量 3.7g	れんこんの甘辛炒め A あじ大葉梅肉フライ A ふんわり豆腐ナゲット A・D フレンチサラダ A 金平ごぼう A もやしのピリ辛炒め A はりはり漬 A みかん缶 A エネルギー 469kcal 脂質 28.1g たんぱく質 15.9g 食塩相当量 2.4g	ハートレ A・D・F ハムステーキ A タコカツ A・C・D 鶏肉と野菜の含め煮 A・D キャベツナムル A こんにゃくの炒め物 A・D さくら漬 A 煮付(精進がんも) A・D エネルギー 411kcal 脂質 17.7g たんぱく質 20.5g 食塩相当量 3.1g
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
酢豚 A・C 目玉焼風フライ A ミニ野菜春巻 A キャベツと鶏肉の柚子胡椒和え A・C 豚キムチ A・F レンコン炒め煮 D 細切り大根漬 A しそ昆布 A エネルギー 447kcal 脂質 27.3g たんぱく質 14.1g 食塩相当量 4.1g	スパゲティ和え A 鶏の唐揚げカレー風味 C 欧風バイクドエッグ A おからの煮物 A もやしのごま和え A 切り干し大根の焼そば風 他 A・C <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">五目ごはん</div> エネルギー 503kcal 脂質 30.6g たんぱく質 21.0g 食塩相当量 3.7g	クリーム煮 A・D ハムカツ A タレ付き肉団子 A・C・D 高野豆腐とたけのこの卵とじ A・C 炒め物 A 大根サラダ A しょうが味噌 A 青しその実漬 A エネルギー 304kcal 脂質 15.6g たんぱく質 16.9g 食塩相当量 3.8g	麻婆春雨 A 焼魚(しおます) A うずら串フライ A・C いかと里芋の田舎煮 A・D こんにゃくサラダ A・D 厚揚げのオイスター炒め A 手作りあさり佃煮 A・D 赤かっぱ A エネルギー 401kcal 脂質 19.7g たんぱく質 27.7g 食塩相当量 3.8g	いかとペンのトマト煮 A・D ささみフライ A・D クリーミーコーンコロッケ A・D すき焼き風煮 A もやしのひたし A・C 和え物 A 昆布豆 A つぼ漬 A エネルギー 422kcal 脂質 20.5g たんぱく質 18.3g 食塩相当量 2.8g	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">休業日</p>
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
リヨネーズポテト A・C 鶏の唐揚げ A・C はんぺんチーズサンドフライ A・C・D おでん風 A・C・D 黒胡椒炒め C 白菜のお浸し A さくら漬 A 茶花豆 A エネルギー 575kcal 脂質 36.8g たんぱく質 16.0g 食塩相当量 3.5g	スパゲティ和え A 洋風かつどん A ふっくらオムレツ C チキンカツ A・D ふのふわふわ炒め A・C 土佐和え A 若竹煮 A・D 野沢菜かっぱ A エネルギー 372kcal 脂質 14.5g たんぱく質 19.3g 食塩相当量 4.5g	焼うどん A ハムチーズフライ A・C・D ビッグ海鮮シューマイ A・D・G 切昆布の煮物 A・C・D たけのこの油炒め A パンプキンサラダ C ピリッカラからしみそ A 煮付(焼竹輪) A・C・D エネルギー 313kcal 脂質 15.7g たんぱく質 8.8g 食塩相当量 3.9g	あじフライ A 手作り外外り A パンサンスー A・D 肉じゃが A・D ささみの甘辛フライ A・D マカロニソテー A 青かっぱ A エネルギー 457kcal 脂質 25.5g たんぱく質 17.1g 食塩相当量 2.9g	鶏丼風 A・D 白身フライ A ピーマン肉詰め A・C ビーフンソテー A からし和え A 麻婆豆腐 A 細切り大根漬 A タレ付ミートボール A・D エネルギー 406kcal 脂質 19.5g たんぱく質 20.2g 食塩相当量 4.3g	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">休業日</p>
30日(月)	31日(火)	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <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。ごはんは、お米で小盛80g・284Kcal、並盛120g・427kcalです。</p> <p>※天候状況によって、食材が入荷できない為に急な献立変更をする可能性があります。</p> <p>ご了承下さい。</p> </div>			
カレーシチュー A・D・E 紫芋コロッケ A 豚ロース串かつ A れんこんのマリネ A・D 和え物 A けんちん煮 D 煮付(いか団子) A・D 福神漬 A エネルギー 464kcal 脂質 22.0g たんぱく質 15.5g 食塩相当量 4.0g	メンチかつ A・C・D ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G ごまソース A 切干大根煮物の煮物 A・D 大根のかす煮 A オイスター炒め煮 他 A <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">深川めし</div> エネルギー 398kcal 脂質 19.9g たんぱく質 14.6g 食塩相当量 3.0g				

~今月の炊き込みごはん~

☆ 17日(火) 五目ごはん

☆ 31日(火) 深川めし

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