

令和5年1月 献立表(一般食)



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いします。</p>		スパゲティ和え A ハンバーグ A・D トマトソース A れんこんのきんぴら A ザーサイ和え A たけのこの土佐煮 A・D インフライ献立	カラフルチンジャオロース A 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 パイン缶	チャブチエ A チヂミ焼 A・C・F 味噌煮 キャベツの辛子和え 山くらげの旨煮 A 細切り白大根漬 A	かつどんふう卵とし A・C チキンカツ A・D 花かまぼこ A・C 甘辛煮 A・D ピリ辛煮 A・D ゴマ酢和え 華大根
		エネルギー 224kcal 脂質 8.5g たんぱく質 10.5g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 289kcal 脂質 15.7g たんぱく質 12.4g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 183kcal 脂質 2.1g たんぱく質 6.1g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 308kcal 脂質 14.4g たんぱく質 15.4g 食塩相当量 2.4g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
<p>成人の日</p>		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 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 A	八宝菜 三角春巻えび A・F ウィナーとポテトのチリソース A・D コールスロー 大豆とひじきの磯香煮 A・D さくら漬 A	れんこんの甘辛炒め あじ大葉肉フライ A フレンチサラダ 金平ごぼう A もやしのピリ辛炒め A みかん缶	ハートレ A・D・F ハムステーキ ふっくらオムレツ C 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 他 A・D インフライ献立
		エネルギー 322kcal 脂質 15.8g たんぱく質 14.8g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 226kcal 脂質 11.0g たんぱく質 8.1g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 351kcal 脂質 19.2g たんぱく質 12.1g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 398kcal 脂質 23.5g たんぱく質 14.3g 食塩相当量 1.8g
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
酢豚 目玉焼風フライ A・C 柚子胡椒和え A・C 豚キムチ A・F レンコン炒め煮 D しそ昆布 A	スパゲティ和え A 鶏の唐揚げカレー風味 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 A・C しば漬 五目ごはん	クリーム煮 A・D ハムカツ A 高野豆腐とたけのこの卵とし A・C 炒め物 A 大根サラダ A 青しその実漬 A	麻婆春雨 A 焼魚(しおます) 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 赤かっぱ A インフライ献立	いかとペンのトマト煮 A・D ささみフライ A・D すき焼き風煮 もやしのひたし A・C 和え物 つぼ漬 A	<p>休業日</p>
エネルギー 395kcal 脂質 25.3g たんぱく質 13.6g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 445kcal 脂質 28.0g たんぱく質 19.8g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 228kcal 脂質 11.1g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 292kcal 脂質 13.7g たんぱく質 21.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 266kcal 脂質 11.8g たんぱく質 14.3g 食塩相当量 2.3g	
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 おでん風 A・C・D 黒胡椒炒め C 白菜のお浸し 茶花豆	スパゲティ和え A 洋風かつどん A チキンカツ A・D ふうのふわふわ炒め A・C 土佐和え A 若竹煮 A・D ピリカラみそ A	焼うどん A ハムチーズフライ A・C・D 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 煮付(焼竹輪) A・C・D	あじフライ A 手作り刈刈入 C パンサンスー A・D マカロニソテー A 大根のかす煮 A 青かっぱ A	鶏丼風 A・D ピーマン肉詰め A・C ピーフンソテー A からし和え 麻婆豆腐 A タレ付ミートボール A・D	<p>休業日</p>
エネルギー 500kcal 脂質 32.9g たんぱく質 12.9g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 341kcal 脂質 13.6g たんぱく質 17.2g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 239kcal 脂質 12.7g たんぱく質 5.7g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 334kcal 脂質 18.3g たんぱく質 11.2g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 321kcal 脂質 15.9g たんぱく質 16.6g 食塩相当量 3.6g	
30日(月)	31日(火)	<p>※毎日お届けするお弁当は、食品衛生午後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>			
カレーシチュウ A・D・E 紫芋コロケ A れんこんのマリネ A・D 和え物 A けんちん煮 D 福神漬 A	メンチかつ A・C・D ごまソース 切干大根煮物の煮物 A・D さつま芋サラダ A・D ブロッコリーオイスター炒め煮 煮付(しいたけ) A・D 深川めし				

~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