



令和5年1月 夕飯献立



2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
休業日	休業日	天津かに玉 A・C・F・G 水餃子 A・D れんこんサラダ 黒こしょう炒め 若竹煮 A・C・D 佃煮 漬物 A	スパゲティーナポリタン A・C・D ハムカツ A キャベツの味噌炒め 梅大根サラダ C 甘辛煮 A・D 漬物 A 佃煮	あじフライ A 切り昆布と大根の煮物 A・D ナムル A 煮付(厚揚げ) A・D 煮付(えび団子) A・C・D・F・G 漬物 A 佃煮	生姜焼き A ハムチーズフライ A・D おでん風 A・C・D おひたし A 春巻き A 漬物 A 佃煮
		エネルギー 260kcal 脂質 13.9g たんぱく質 10.5g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 296kcal 脂質 11.3g たんぱく質 12.0g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 237kcal 脂質 9.0g たんぱく質 11.4g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 338kcal 脂質 21.4g たんぱく質 12.6g 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)
休業日	ホキのきのこソースかけ A・C・D グラタン A・D・F ナゲット A・D きゃべつとチーズのスクランブルエッグ C・D 辛子和え 漬物 A 佃煮	ほうれん草パスタ A・C・D ささみチーズフライ A・D 中華炒め A 柚子胡椒和え A・C 煮付(こんにゃく) A・D 煮付(中がんも) A 漬物 A 佃煮	麻婆春雨 A カレーコロッケ A・C 大根のかす煮 A 即席漬物 ペペロンソテー D 中華ポテト A・D・G 深川めし	塩レモン炒め メンチカツ A・C・D パンサンデー A・D 肉じゃが A・D ごまあえ A 佃煮 漬物 A	パンプキンサラダ A・C ベーコントマトフライ A 五目煮 A・D あえ物 A りんご 佃煮 漬物 A
	エネルギー 299kcal 脂質 15.1g たんぱく質 17.8g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 318kcal 脂質 15.1g たんぱく質 16.9g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 353kcal 脂質 14.3g たんぱく質 8.4g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 404kcal 脂質 23.5g たんぱく質 17.2g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 283kcal 脂質 14.4g たんぱく質 7.1g 食塩相当量 1.7g
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
ハヤシライス 目玉焼きフライ A・C 旨煮 D ゆかり和え 青豆サラダ A・C 漬物 A 佃煮	ホッケの塩焼き かき揚げ A・C・D 竹輪の磯辺揚げ A・C・D 金平煮 A・D 肉野菜炒め A 煮付(さつまいも) A・D 煮付(結び昆布) A・D 漬物 A	豆腐ハンバーグのきのこソースかけ C カラフルチンジャオロース A ワカメの酢の物 A カレーソテー 漬物 A 佃煮	焼そば A・D イカフライ A お豆のコロコロサラダ A・D 南瓜のおかか煮 A 磯香和え A 漬物 A 佃煮	油淋鶏 A・C・D ひじきのサラダ A・D ザーサイの炒め物 A 煮付(しいたけ) A・D 煮付(大根) A・D 漬物 A 佃煮	休業日
エネルギー 366kcal 脂質 22.7g たんぱく質 11.7g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 302kcal 脂質 13.7g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 203kcal 脂質 8.4g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 380kcal 脂質 12.8g たんぱく質 21.1g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 348kcal 脂質 20.5g たんぱく質 18.4g 食塩相当量 1.9g	
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
さつまいもカレー A・D・E 白身フライ A キャベツとさつまいもの炒め物 A おひたし A しゃきしゃき肉団子 A・C・D 漬物 A 佃煮	肉みそあんかけ A 大豆の五目煮 A ペンのクリーム煮 A・D 大根の甘酢和え A 佃煮 漬物 A 鶏ごぼうごはん	酢鶏 A 三角春巻 A 煮菜 A・D 金平ごぼう A 手作りひじきふりかけ A・D 漬物 A 佃煮	タレかつ A 切り干し大根のサラダ A ポテトサラダ A・C・D 煮付(扇ふ) A・D 煮付(丸あげ) A・D 佃煮 漬物 A	やわらかハンバーグ A・D トマトソース A れんこんサラダ 翁和え A・C けんちん煮 D 漬物 A 佃煮	休業日
エネルギー 329kcal 脂質 15.6g たんぱく質 14.7g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 276kcal 脂質 11.2g たんぱく質 17.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 327kcal 脂質 14.9g たんぱく質 13.7g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 317kcal 脂質 16.0g たんぱく質 12.5g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 285kcal 脂質 14.2g たんぱく質 11.8g 食塩相当量 2.3g	
30日 (月)	31日 (火)	<div style="border: 1px dashed red; padding: 10px;"> <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。</p> <p>※お米は新潟県産です。</p> <p>※ごはんはお米で120g・427kcalです。</p> <p>※当日の変更は10時まででございます。</p> </div>			
ちゃんちゃん焼き風 鶏肉と野菜の含め煮 A・D おひたし A れんこんのきんぴら A 佃煮 漬物 A	パンプキンシチュー A・D あぶり焼きチキンステーキ こんにゃくサラダ A 甘辛煮 A・D 佃煮 漬物 A				
エネルギー 344kcal 脂質 19.0g たんぱく質 22.5g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 290kcal 脂質 14.0g たんぱく質 15.4g 食塩相当量 3.2g				

~今月の炊き込みごはん~
12(木) 深川めし
24日(火) 鶏ごぼうごはん