

令和5年3月 献立表(一般食)



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(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)					
あじフライ A 手作り外外ソース C チャブチェ A ソテー A・D 梅肉和え A はりはり漬 A		トマト煮 A たぶりベーコンマスタードフライ A・C・D おでん風 A・C・D キャベツの塩昆布和え たけのこのピリ辛炒め A しば漬		カレーシチュー A・D・E ささみフライ A・D カニカマ入りサラダ A・C・G ツナの炒め物 A 白菜のおひたし A 福神漬け A		休業日					
エネルギー 329kcal 脂質 19.5g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 3.8g		エネルギー 173kcal 脂質 8.9g たんぱく質 7.8g 食塩相当量 2.7g		エネルギー 279kcal 脂質 14.4g たんぱく質 11.8g 食塩相当量 3.5g							
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)	
マカロニソテー A 手作り鶏の唐揚げ 麻婆大根 A 和え物 A たけのこの土佐煮 A・D 青かつば A		カラフルチンジャオロース A カレーコロッケ A・C・D 豚キムチ A・F れんこんサラダ 煮付(扇ふ) A・D こんにやく煮付 A・D きくらげ昆布(ごま風味) A		キャベツソテー ハンバーグ A・D ケチャップソース すき焼き風煮 D フレンチサラダ A・D 大根の浅漬け風 花茶豆 インフライ献立		鶏丼風 A・D クリーミーコーンコロッケ A・D 切干大根煮物 A・C・D もやしとコーンのおひたし A 黒胡椒炒め しそさくら漬 A		スパゲティナポリタン A・D チキンステーキ ひじき煮 A・D たけのこの金平煮 D カニ蒲鉾の酢の物 A・C・G 煮付(がんも) A・D		休業日	
エネルギー 373kcal 脂質 24.2g たんぱく質 16.8g 食塩相当量 1.4g		エネルギー 294kcal 脂質 13.1g たんぱく質 10.6g 食塩相当量 3.0g		エネルギー 295kcal 脂質 13.7g たんぱく質 12.9g 食塩相当量 1.7g		エネルギー 268kcal 脂質 12.9g たんぱく質 10.9g 食塩相当量 2.4g		エネルギー 281kcal 脂質 10.4g たんぱく質 15.8g 食塩相当量 3.6g			
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)	
酢豚 うずら串フライ A・C ハンサンスー A・D キャベツソテー こんにやくの炒め物 A・D 野沢菜かつば A		鯖の味噌煮 A・D ふき煮付 花かまぼこ A・C わかめドレッシング A 金平ごぼう A 大根のかす煮 他 A		チキンカレー A・D・E 白身フライ A れんこんのマリネ A・D 山くらの旨煮 A・D 白菜のお浸し 福神漬け A		塩焼そば A・D 三角春巻えび A・F ゴマ味噌煮 フレンチサラダ A 豆腐のオイスター炒め 白大根(ゆず風味)		山菜パスタ A ハムステーキ ふっくらオムレツ C 豚肉とキャベツのごま和え A・C・D メンマのピリ辛煮 A・D さっと煮 他 A・C・D		休業日	
エネルギー 354kcal 脂質 22.5g たんぱく質 10.4g 食塩相当量 2.2g		エネルギー 350kcal 脂質 20.5g たんぱく質 15.3g 食塩相当量 3.1g		エネルギー 240kcal 脂質 11.7g たんぱく質 8.7g 食塩相当量 3.4g		エネルギー 253kcal 脂質 9.3g たんぱく質 9.2g 食塩相当量 2.5g		エネルギー 315kcal 脂質 13.9g たんぱく質 13.3g 食塩相当量 3.6g			
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)	
八宝菜 鶏唐揚げ A・C ウインナーとポテトのチリソース A・D 和え物 A・C・G 大根の生姜煮 A・D 青しその実漬け A		春分の日				せんキャベツ タレかつ A・D 高野豆腐とたけのこの卵とじ A・C ゆず大根和え A 炒め物 D みかん缶		マカロニソテー A 鶏肉のねぎソースかけ A・C・D 油炒め A・C フレンチサラダ A 大根のみそ煮 A しそさくら漬 A		焼うどん A あじ大葉梅肉フライ A れんこんソテー ザーサイ和え A けんちん煮 D タレ付ミートボール A・D	
エネルギー 458kcal 脂質 30.5g たんぱく質 13.6g 食塩相当量 2.8g				エネルギー 308kcal 脂質 10.5g たんぱく質 15.3g 食塩相当量 3.7g		エネルギー 288kcal 脂質 12.3g たんぱく質 15.2g 食塩相当量 2.1g		エネルギー 246kcal 脂質 12.6g たんぱく質 10.9g 食塩相当量 1.3g		エネルギー 280kcal 脂質 10.8g たんぱく質 11.2g 食塩相当量 2.7g	
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)		今月の炊き込みごはん ・16日(木) わかめごはん ・28日(火) 山菜ごはん	
クリーム煮 A・D 三角春巻カレー味 A 野菜の含め煮 A・D ソース炒め A・C フレンチサラダ A・D しょうがみそ A		スパゲティ和え A ハンバーグ A・D 照焼ソース A 切昆布の煮物 A・C・D 沢庵和え A 白麻婆豆腐 他 A		麩のたまごとじ A・C・D 野菜コロッケ A・C・D ミニソース カニカマ入りサラダ A・C・F・G 七味もやし A 柚子の香大根 しば漬		麻婆春雨 A チヂミ焼 A・C・F 大根と豚肉の旨煮 D ワカメの酢の物 A 利久炒め A・C しそ昆布 A		マカロニソテー A メンチかつ A・C・D ごまソース 中華炒め A ごぼうとえのきの甘辛煮 A・D キャベツの辛子和え つぼ漬 A			
エネルギー 209kcal 脂質 9.1g たんぱく質 8.5g 食塩相当量 3.2g		エネルギー 302kcal 脂質 11.1g たんぱく質 12.6g 食塩相当量 3.1g		エネルギー 189kcal 脂質 2.8g たんぱく質 8.7g 食塩相当量 2.2g		エネルギー 202kcal 脂質 3.5g たんぱく質 8.0g 食塩相当量 2.7g		エネルギー 351kcal 脂質 17.3g たんぱく質 11.4g 食塩相当量 3.1g			

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