令和5年3月　献立表(特食)

TEL0256-63-4624　FAX0256-63-6866　味彩燕

※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、高温にならない所にお願い致します。
※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	トマト煮	A	カレーシチュウ	A·D·E	休業日
ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ	C	たぷりベーコンマスタードフライ	A·C·D	ささみフライ	A·D	
チキンカツ甘辛タレ	A·D	ピーマン肉詰めフライ	A·C	タコキャベツカツ	A·C·D	
チャプチェ	A	おでん風	A·C·D	カニカマ入りサラダ	A·C·G	
ソテー	A·D	キャベツの塩昆布和え		ツナの炒め物	A	
梅肉和え	A	たけのこのピリ辛炒め	A	白菜のおひたし	A	
はりはり漬	A	青のり若布入り	A	スープ煮（ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙ）	A	
煮付（焼竹輪）	A·C·D	しば漬		福神漬け	A	
エネルギー 463kcal 脂質 25.6g たんぱく質 20.0g 食塩相当量 3.8g		エネルギー 270kcal 脂質 15.3g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 3.0g		エネルギー 472kcal 脂質 27.1g たんぱく質 18.0g 食塩相当量 4.1g		

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	カラフルチンジャオロース	A	キャベツソテー		鶏丼風	A·D	スパゲティーナポリタン	A·D	休業日
手作り鶏の唐揚げ		カレーコロッケ	A·C·D	ハンバーグ	A·D	クリーミーコーンコロッケ	A·D	チキンステーキ		
ビーフンソテー	A	チキンナゲット	A	目玉焼風フライ	A·C	イカフライ	A	オムレツ	C	
麻婆大根	A	豚キムチ	A·F	ケチャップソース		切干大根煮物	A·C·D	ひじき煮	A·D	
和え物	A	れんこんサラダ		すき焼き風煮	D	もやしとコーンのおひたし	A	たけのこの金平煮	D	
海鮮シューマイ	A·D·G	おろし和え		フレンチサラダ	A·D	黒胡椒炒め		カニ蒲鉾の酢の物	A·C·G	
青かっぱ	A	きくらげ昆布（ごま風味）	A	大根の浅漬け風		煮付（しいたけ）	A·D	白大根（ゆず風味）		
		つぼ漬	A	花茶豆		しそさくら漬	A	煮付（がんも）	A·D	
エネルギー 453kcal 脂質 27.2g たんぱく質 18.2g 食塩相当量 2.6g		エネルギー 309kcal 脂質 13.4g たんぱく質 12.0g 食塩相当量 3.4g		エネルギー 378kcal 脂質 19.3g たんぱく質 15.7g 食塩相当量 2.3g		エネルギー 382kcal 脂質 17.9g たんぱく質 16.9g 食塩相当量 3.1g		エネルギー 316kcal 脂質 11.3g たんぱく質 17.9g 食塩相当量 4.3g		

13日（月）		14日（火）		15日（水）		16日（木）		17日（金）		18日（土）
酢豚		鯖の味噌煮	A·D	チキンカレー	A·D·E	塩焼そば	A·D	山菜パスタ	A	休業日
うずら串フライ	A·C	ふき煮付		白身フライ	A	三角春巻	A·F	ハムステーキ		
ジャンボぎょーざ	A·D	花かまぼこ	A·C	豚ロース串かつ	A	高菜まんじゅう	A	たっぷりベーコントマトフライ	A·C·D	
バンサンスー	A·D	ソースメンチ	A·D	れんこんのマリネ	A·D	肉団子のクリーム煮	A·C·D	豚肉とキャベツのごま和え	A·C·D	
キャベツソテー		わかめドレッシング	A	山くらげの旨煮	A·D	ゴマ味噌煮		メンマのピリ辛煮	A·D	
こんにゃくの炒め物	A·D	大根のかす煮	A	白菜のお浸し		フレンチサラダ　他	A	さっと煮	A·C·D	
梅生姜	A	煮付（さつま揚）	A·D	黄桃缶		わかめごはん		厚焼き玉子	A·C	
野沢菜かっぱ	A	細切り大根漬け	A	福神漬	A			細切さくら漬	A	
エネルギー 463kcal 脂質 29.8g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 2.8g		エネルギー 455kcal 脂質 27.3g たんぱく質 18.6g 食塩相当量 3.8g		エネルギー 354kcal 脂質 17.1g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 3.8g		エネルギー 325kcal 脂質 13.0g たんぱく質 12.0g 食塩相当量 3.5g		エネルギー 317kcal 脂質 16.5g たんぱく質 11.3g 食塩相当量 3.3g		

20日（月）		21日（火）	22日（水）		23日（木）		24日（金）		25日（土）	
八宝菜		春分の日	ミートソーススパゲティ	A·D	せんキャベツ		マカロニソテー	A	焼うどん	A
鶏唐揚げ	A·C		ハムカツ	A	タレかつ	A·D	鶏肉のねぎソースかけ	A·C·D	あじ大葉梅肉フライ	A
ウインナーとポテトのチリソース	A·D		ホタテ風味蒲鉾フライ	A·C·G	カップグラタン	A·D·F	水餃子	A·D	クリーミーコロッケ（紅ズワイかに）	A·C·D·G
和え物	A·C·G		おからの煮物	A	高野豆腐とたけのこの卵とじ	A·C	油炒め	A·C	れんこんソテー	
ベイクドエッグパンプキン	C		もやしのナムル		ゆず大根和え	A	フレンチサラダ	A	ザーサイ和え	A
大根の生姜煮	A·D		大豆とひじきの磯香煮	A·D	炒め物	D	大根のみそ煮	A	煮付（扇ふ）	A·D
煮付（いか団子）	A·D		赤かっぱ	A	昆布豆	A	あみ佃煮		けんちん煮	D
青しその実漬け	A		ピリカラからしみそ	A	みかん缶		しそさくら漬	A	タレ付ミートボール	A·D
エネルギー 489kcal 脂質 33.7g たんぱく質 16.8g 食塩相当量 3.5g			エネルギー 356kcal 脂質 13.2g たんぱく質 17.9g 食塩相当量 4.1g		エネルギー 352kcal 脂質 14.5g たんぱく質 18.7g 食塩相当量 2.2g		エネルギー 302kcal 脂質 14.0g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 1.8g		エネルギー 385kcal 脂質 15.9g たんぱく質 14.3g 食塩相当量 3.2g	

27日（月）		28日（火）		29日（水）		30日（木）		31日（金）	
クリーム煮	A·D	スパゲティ和え	A	麩のたまごとじ	A·C·D	麻婆春雨	A	マカロニソテー	A
三角春巻カレー味	A	やわらかハンバーグ	A·D	野菜コロッケ	A·C·D	チヂミ焼	A·C·F	メンチかつ	A·C·D
チーズはんぺんフライ	A·D	目玉風オムレツ	C·D	エビフライ	A·F	あらびきウインナー		白身フライ	A
野菜の含め煮	A·D	照焼ソース	A	ミニソース		大根と豚肉の旨煮	D	ごまソース	
ソース炒め	A·C	切昆布の煮物	A·C·D	カニカマ入りサラダ	A·C·F·G	ワカメの酢の物	A	中華炒め	A
フレンチサラダ	A·D	沢庵和え　他	A	七味もやし	A	利久炒め	A·C	ミニ納豆	A
青かっぱ	A	山菜ごはん　ノンフライ献立		柚子の香大根		割干漬		ごぼうとえのきの甘辛煮	A·D
しょうがみそ	A			パイン缶		しそ昆布	A	キャベツの辛子和え	
エネルギー 257kcal 脂質 11.6g たんぱく質 10.0g 食塩相当量 3.4g		エネルギー 327kcal 脂質 11.6g たんぱく質 15.0g 食塩相当量 3.7g		エネルギー 249kcal 脂質 5.2g たんぱく質 10.4g 食塩相当量 2.5g		エネルギー 228kcal 脂質 4.7g たんぱく質 10.0g 食塩相当量 3.3g		エネルギー 481kcal 脂質 24.1g たんぱく質 20.4g 食塩相当量 3.8g	

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

ｱﾚﾙｷﾞｰ表示）　A：小麦　B：そば　C：卵　D：乳　E：落花生　F：えび　G：かに