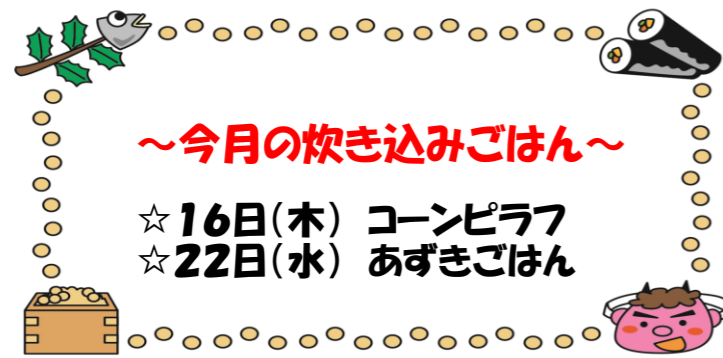


令和5年2月 献立表(一般食)



TEL0256-63-4624

FAX0256-63-6866



1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)					
れんこんの甘辛炒め		マカロニソテー	A	シーフードパスタ	A・F	休業日					
あじ大葉梅肉フライ	A	タレとりから揚げ	A	たっぷりベーコンマスタードフライ	A・C・D						
キャベツとカニカマのサラダ	C	ひじき煮	A・D	おからの煮物	A						
ザーサイ和え	A	おひたし	A・C	ソテー							
利久炒め	A・C	山くらげの旨煮	A・D	切り干し大根のサラダ	A・D						
白大根(ゆず風味)		さくら漬	A	しば漬							
エネルギー 469kcal 脂質 35.5g たんぱく質 13.7g 食塩相当量 2.9g		エネルギー 343kcal 脂質 23.4g たんぱく質 17.0g 食塩相当量 2.2g		エネルギー 196kcal 脂質 7.7g たんぱく質 8.9g 食塩相当量 2.8g							
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)	
焼そば	A・D	酢豚		カレーシチュー	A・D・E	あじフライ	A	スパゲティ和え	A	休業日	
チキンステーキ		目玉焼フライ	A・C	ささみフライ	A・D	外外ソース	C	手作りからあげ	A		
おでん風	A・C・D	マカロニサラダ	A・C	ソッパサラダ		春雨ソテー	A・C	大根とあさりの炒め物	A・D		
ソテー	A・D	油揚げと青菜のごま和え	A	和え物	A・C	もやしとコーンのおひたし	A	豆腐の煮物	A・D		
ピリ辛麻婆豆腐	A	大根とこんにゃくのみそ煮	A	煮付(扇ふ)	A・D	大豆とひじきの磯香煮	A・D	華大根			
煮付(精進がしも)	A・D	野沢菜かつぱ	A	煮付(木の葉しんじょう)	A・C・D	つぼ漬	A	中華炒め	A		
エネルギー 360kcal 脂質 17.6g たんぱく質 19.5g 食塩相当量 3.8g		エネルギー 441kcal 脂質 29.6g たんぱく質 13.1g 食塩相当量 2.3g		エネルギー 358kcal 脂質 17.6g たんぱく質 13.8g 食塩相当量 3.5g		エネルギー 326kcal 脂質 18.8g たんぱく質 15.1g 食塩相当量 4.0g		エネルギー 363kcal 脂質 22.1g たんぱく質 18.2g 食塩相当量 2.7g			
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)	
カラフルチンジャオロース	A	鯖の味噌煮	A・D	パンプキンシチュー	A・D	スパゲティソテー	A	かつどんふう卵とし	A・C	休業日	
ハムカツ	A	たけのこの煮付	A・D	手羽元のあぶり焼きチキン		やわらかハンバーグ	A・D	チキンカツ	A・D		
いかとパンネのトマト煮	A・D	春雨サラダ	A・C・D	切干大根の煮物	A・D	ケチャップソース		肉じゃが	A・D		
フレンチサラダ	A・C	金平ごぼう	A	きゃべつのこうじ漬		イカと大根の煮物	D	ワカメともやしの酢の物	A		
炒り煮	A・D	白菜の土佐和え	A	ピリ辛炒め	A	フレンチサラダ 他	A・D	柚子の香大根			
ピリからみそ	A	パイン缶		さつま揚げの煮付	A・D			みかん缶			
エネルギー 327kcal 脂質 15.7g たんぱく質 18.4g 食塩相当量 3.0g		エネルギー 377kcal 脂質 24.4g たんぱく質 15.3g 食塩相当量 1.6g		エネルギー 279kcal 脂質 12.6g たんぱく質 15.6g 食塩相当量 3.3g		エネルギー 253kcal 脂質 8.6g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 2.1g		エネルギー 288kcal 脂質 13.7g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 1.9g			
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)	
スパゲティ和え	A	チキンカレー	A・D・E	リヨネーズポテト	A・C	天皇誕生日		八宝菜		イタリアン風	A
白身フライ	A・C・D・F・G	紫いもコロケ	A	イカフライ	A			鶏ムネ唐揚	A・C	うずら串フライ	A・C
チリソースかけ		れんこんのきんぴら	A	豚キムチ	A・F			切昆布の煮物	A・C・D	れんこんのマリネ	A・D
パンサンスー	A	梅和え	A	油いため	A・C	マカロニサラダ	A・D	大根の油炒め	A		
キャベツの辛子和え		切り干し大根のサラダ	A・D	沢庵和え	A	けんちん煮	D	オイスターソース炒め			
大根のかす煮	A	福神漬	A	しゅうまい	A・D	白福豆		細切桜漬	A		
タレ付ミートボール	A・D										
エネルギー 352kcal 脂質 11.5g たんぱく質 12.6g 食塩相当量 2.9g		エネルギー 328kcal 脂質 16.2g たんぱく質 7.8g 食塩相当量 3.9g		エネルギー 444kcal 脂質 29.0g たんぱく質 12.9g 食塩相当量 3.4g				エネルギー 438kcal 脂質 24.0g たんぱく質 16.7g 食塩相当量 3.0g		エネルギー 274kcal 脂質 12.5g たんぱく質 9.5g 食塩相当量 2.2g	
27日(月)		28日(火)		<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。 ※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。 ※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。 ご了承下さい。 ※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>							
マカロニソテー	A	せんキャベツ									
やわらかハンバーグ	A・D	メンチかつ	A・C・D								
BBQソースかけ		ごまソース									
大根のそぼろ煮	A	高野豆腐の卵とし	A・C								
キャベツのごま和え	A	和え物	A								
若竹煮	A・D	大根サラダ	A・D								
		きくらげ昆布	A								
エネルギー 240kcal 脂質 9.6g たんぱく質 11.1g 食塩相当量 1.6g		エネルギー 344kcal 脂質 20.5g たんぱく質 11.0g 食塩相当量 2.7g									

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

