

# 令和5年3月 夕飯献立表

TEL0256-63-4624

FAX0256-63-6866



※仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

※おかずの容器は電子レンジ対応になっています

※お米は新潟県産です。

※ごはんはお米で120g・427kcalです。

※当日の変更は10時までをお願いします。



1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)					
白身魚のレモン和え 炒り煮 ゆば入りお浸し 煮付(大根) 煮付(こんにゃく) 漬物 佃煮	A・C・D A A A・D A・D A	タシかつ 大根サラダ のっぺい 土佐和え 佃煮 漬物	A A A・D A A A	ハンバーグの ケチャップソースかけ 五目煮 黒胡椒炒め 辛子和え 漬物 佃煮	A・D A・D A A	<b>休業日</b>					
エネルギー 498kcal 脂質 13.1g たんばく質 16.0g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 459kcal 脂質 11.6g たんばく質 13.2g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 351kcal 脂質 12.2g たんばく質 16.6g 食塩相当量 4.0g									
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)	
塩焼そば 三角春巻エビ 切り昆布と大根の煮物 お豆のコロコロサラダ 煮びたし 佃煮 漬物	A・D A・F A・D A・D A A	天津かに玉 揚げぎょーざ 麻婆豆腐 山芋のわさびしょうゆ和え 煮付(三角いなり) 佃煮 漬物	A・C・F・G A・D A A A・D A	鶏肉の薬味ソースかけ 蒸し鶏のサラダ あっさり漬け 酢の物 タレ付ミートボール 佃煮	A・C・D C A A・C・G A・D A	かつ丼風 パンネのクリーム煮 甘酢和え 煮付(南瓜) 煮付(木の葉しんじょ) 佃煮 漬物	A・C・D A・D A A・D A・D A	焼魚(しおます) 厚焼き玉子 しゅうまい 竹輪の磯辺揚げ しょうがみそ炒め 白菜のごま和え 煮付(扇ふ) 煮付(しいたけ)	A・D A・C A・D A・C・D A・C A・D A・D	<b>休業日</b>	
エネルギー 344kcal 脂質 11.6g たんばく質 17.6g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 314kcal 脂質 18.0g たんばく質 11.1g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 332kcal 脂質 18.8g たんばく質 20.1g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 346kcal 脂質 14.9g たんばく質 15.9g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 456kcal 脂質 23.3g たんばく質 26.2g 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)	
チキン南蛮 切り干し大根のサラダ れんこんサラダ 煮付(ごぼう巻) 佃煮 漬物	A・C A A A・C・D・F A	えびチリ いかの天ぷら オイスター炒め パンプキンサラダ にら饅頭 佃煮 漬物	A・C・F A・C・D A A・C・D A A	おでん盛り (大根・こんにゃく たまご・ちくわ) カラフルチンジャオロース ザーサイ和え 八幡巻き 漬物 佃煮	A・D A・D A・C・D A A A A	ホイコーロー 紫芋コロッケ ブロッコリーサラダ 金平ごぼう 煮付(たこ八) 煮付(いか団子) 佃煮 漬物	A C A A A・C・D・F A・D A A	ハヤシライス 鶏肉の塩こうじ焼 旨煮 あえ物 スープ煮(ロールキャベツ) あらびきウインナー 佃煮 漬物	A D A A・D A A	<b>休業日</b>	
エネルギー 384kcal 脂質 30.8g たんばく質 10.9g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 383kcal 脂質 22.9g たんばく質 17.1g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 268kcal 脂質 11.7g たんばく質 17.9g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 366kcal 脂質 18.7g たんばく質 13.0g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 312kcal 脂質 14.4g たんばく質 21.9g 食塩相当量 3.5g							
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)	
さつまいもカレー 目玉焼きフライ パンサンスー ピリ辛煮 さんま柔らか煮 煮付(花がんも) 漬物 佃煮	A・D・E A・C A・C・D A・D A A・D A	<b>休業日</b>		あじフライ 外外りー 炒め物 青のり炒め 青豆サラダ 佃煮 漬物	A C A A A・C A	和風パスタ キャベツメンチ さつまいも韓国風炒め 梅肉和え スープ煮(丼鉢-ル) スープ煮(大根) 漬物 佃煮	A・D A・C・D A A A A・D A	ハンバーグの デミソースかけ ふっくらオムレツ 利久炒め 春雨サラダ 煮付(さつまいも) 煮付(丸あげ) 佃煮	A・D A C A A・C・F・G A・D A・D A	さばの味噌煮 たけのこの煮付 ふき煮付 炒り豆腐 即席漬け オイスター炒め パイン缶 佃煮	A・D A・D A A A・C・F・G A・D A・D A
エネルギー 406kcal 脂質 20.4g たんばく質 17.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 365kcal 脂質 22.0g たんばく質 14.5g 食塩相当量 3.4g			エネルギー 439kcal 脂質 14.2g たんばく質 16.3g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 448kcal 脂質 20.2g たんばく質 14.8g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 426kcal 脂質 25.6g たんばく質 22.9g 食塩相当量 4.1g					
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)		<b>今月の炊き込みごはん</b> ・15日(水) 深川めし ・23日(木) 五目ごはん	
カレーから揚げ 味噌煮込み ナムル れんこんのきんぴら 佃煮 きゅうり漬	A A A A	酢鶏 サーモンフライ ソテー 煮物 のり酢和え 佃煮 漬物	A A・C D A A A	ちゃんちゃん焼き風 シャキシャキ肉団子 煮菜 大根のごまドレッシング 春巻き 佃煮 漬物	A A・C・D A・D A・D A A	ナポリタン ハムカツ 肉じゃが おろし和え 煮付(精進がんも) 煮付(白揚げ天) 佃煮 漬物	A・C・D A A・D A A・D A・D A	ポークカレー イカネギ塩焼き 磯香煮 生姜和え ブロッコリーのソテー 漬物 佃煮	A・D・E A・D A A A		
エネルギー 316kcal 脂質 20.5g たんばく質 14.9g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 431kcal 脂質 20.7g たんばく質 22.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 337kcal 脂質 16.2g たんばく質 21.8g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 398kcal 脂質 15.0g たんばく質 16.0g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 264kcal 脂質 12.8g たんばく質 18.3g 食塩相当量 2.6g							

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