

# 令和5年7月 献立表 (一般食)



※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直射日光を避け、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。

味彩燕  
 TEL0256-63-4624  
 FAX0256-63-6866

1日(土)	
豚肉のスタミナ丼風	A
カレーコロッケ	A・C・D
ピリ辛サラダ	A・C
和え物	
煮物	D
赤かっぱ	A
エネルギー 317kcal	脂質 15.4g
たんぱく質 13.1g	食塩相当量 2.5g

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
ウインナーとポテトのチリソース 三角春巻 えび いかと大根の田舎煮 もやしの中華風和え 白麻婆豆腐 うめ生姜	A・D A・F A・D C A A	スパゲティ和え 鶏肉のバーベキューソースからめ ♪♪♪ たけのこの油炒め 和え物 煮付(扇ふ)	A A・D A・C A A・C A・D A	八宝菜 手羽元のおぶり焼チキン 切昆布の煮物 ザーサイ和え 厚揚げの味噌炒め はりはり漬	A A・D A A・C・D A A	
マカロニソテー ハンバーグ 照焼ソース 春雨サラダ 卵とわかめ和え物 こんにゃくの煮物 華大根	A A・D A A・C・D A A	シーフードカレー ピーマン肉詰め 豚肉とキャベツのごま和え サラダ 山くらげの旨煮 福神漬	A・D・E A・C A A・C A・D A	エネルギー 387kcal 脂質 19.7g たんぱく質 12.7g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 384kcal 脂質 21.0g たんぱく質 17.4g 食塩相当量 2.0g	
エネルギー 256kcal 脂質 14.9g たんぱく質 10.6g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 279kcal 脂質 13.9g たんぱく質 17.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 341kcal 脂質 15.7g たんぱく質 14.3g 食塩相当量 2.3g	<b>休業日</b>			
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
シーフードパスタ チキンステーキ 切り干し大根の焼そば風 ふきの梅和え 味噌炒め 青かっぱ	A・F A・D A・C A A A	のりポテト 洋風かつどん チキンカツ 春雨入り炒め キャベツのごま和え 大根の生姜煮 きくらげ昆布	A A A・D A・D A A	カラフルチンジャオロース ハムカツ 大豆とひじきの磯香煮 壺もやし さつぱり漬 しょうが味噌	A A A・D A・C・D・F・G A A・C・G A・C・D A	
マカロニソテー ハンバーグ 照焼ソース 春雨サラダ 卵とわかめ和え物 こんにゃくの煮物 華大根	A A・D A A・C・D A A	エネルギー 387kcal 脂質 19.7g たんぱく質 12.7g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 279kcal 脂質 13.9g たんぱく質 17.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 341kcal 脂質 15.7g たんぱく質 14.3g 食塩相当量 2.3g	<b>休業日</b>	
エネルギー 264kcal 脂質 11.5g たんぱく質 16.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 397kcal 脂質 18.2g たんぱく質 14.5g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 207kcal 脂質 7.6g たんぱく質 11.2g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 192kcal 脂質 5.7g たんぱく質 7.0g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 270kcal 脂質 10.7g たんぱく質 11.6g 食塩相当量 2.6g	<b>休業日</b>	
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
<b>休業日</b>	♪♪♪ チキン竜田揚げ たけのこのゴマ味噌煮 豚キムチ れんこんサラダ 赤かっぱ	A A・C A・D A・F A・F A	キャベツソテー さばの中華風辛味炒め バンサンスー 金平炒め 白揚げ紅生姜の煮付 こんにゃく煮付 ピリカラみそ	A A・C A・C・D A・C・D A・D A・D A	夏野菜カレー 目玉焼フライ マカロニサラダ キャベツの和え物 たけのこの土佐煮 福神漬	
<b>休業日</b>	エネルギー 383kcal 脂質 22.5g たんぱく質 15.9g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 300kcal 脂質 11.9g たんぱく質 18.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 325kcal 脂質 19.1g たんぱく質 10.6g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 273kcal 脂質 12.9g たんぱく質 9.4g 食塩相当量 2.7g	<b>休業日</b>	
エネルギー 267kcal 脂質 8.7g たんぱく質 10.8g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 188kcal 脂質 7.2g たんぱく質 5.9g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 454kcal 脂質 29.2g たんぱく質 13.6g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 390kcal 脂質 17.0g たんぱく質 15.2g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 315kcal 脂質 13.2g たんぱく質 16.4g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 274kcal 脂質 7.2g たんぱく質 20.5g 食塩相当量 3.7g	
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
茹野菜 ハンバーグ おろしソース 野菜の含め煮 れんこんのごま和え マカロニソテー しば漬	A・D A A A A・C A	リョネーズポテト ささみチーズフライ 大根と鶏肉のさつぱり煮 こんにゃくサラダ 梅しょうが和え タレ付きミートボール	A・C A・D A・D A・D A A・D	焼そば メンチカツ れんこんのマリネ キャベツ和え けんちん煮 野沢菜かっぱ	A・D A・D A・D A・C D A	
鶏丼風 あじ大葉梅肉フライ 切干大根の煮物 しょうゆフレンチ 黒胡椒炒め 茶花豆	A・D A A・D A A A	エネルギー 267kcal 脂質 8.7g たんぱく質 10.8g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 188kcal 脂質 7.2g たんぱく質 5.9g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 454kcal 脂質 29.2g たんぱく質 13.6g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 390kcal 脂質 17.0g たんぱく質 15.2g 食塩相当量 2.9g	
エネルギー 315kcal 脂質 13.2g たんぱく質 16.4g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 274kcal 脂質 7.2g たんぱく質 20.5g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 274kcal 脂質 7.2g たんぱく質 20.5g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 274kcal 脂質 7.2g たんぱく質 20.5g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 274kcal 脂質 7.2g たんぱく質 20.5g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 274kcal 脂質 7.2g たんぱく質 20.5g 食塩相当量 3.7g	
31日(月)	<b>アレルギー表示</b>					
スパゲティ和え タレ付チキンかつ 大豆入りサラダ たけのこの金平煮 さつと煮 しば漬	A A・D A D A・C・D A	A:小麦 B:そば C:卵 D:乳 E:落花生 F:えび G:かに				
エネルギー 296kcal 脂質 13.2g たんぱく質 14.7g 食塩相当量 2.8g						

**HP掲載中です!**

お手持ちの携帯、パソコンから  
 “味彩燕”と検索!  
 お知らせや献立表をダウンロード  
 できます。  
 ぜひご覧ください(^^)!