

令和5年7月 献立表 (特食)



※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 |
| ふんわり豆腐ナゲット | A・D |
| ピリ辛サラダ | A・C |
| 和え物 | |
| 煮物 | D |
| 味付ザーサイ | A |
| 赤かっぱ | A |
| エネルギー 386kcal 脂質 20.1g | |
| たんぱく質 14.9g 食塩相当量 3.3g | |

| 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 甘辛ささみフライ いかと大根の田舎煮 もやし中華風和え 白麻婆豆腐 うめ生姜 昆布豆 エネルギー 527kcal 脂質 26.6g たんぱく質 19.3g 食塩相当量 3.9g | スパゲティ和え 鶏肉のバーベキューソースからめ 目玉風オムレツ ｼﾞﾝｼﾞﾔｰｻﾗﾀﾞ たけのこの油炒め 和え物 黄桃缶 煮付(扇ふ) エネルギー 419kcal 脂質 21.5g たんぱく質 19.7g 食塩相当量 2.4g | シーフードカレー 白身チーズ磯辺フライ 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 スープ煮(丼用) 福神漬 エネルギー 391kcal 脂質 22.3g たんぱく質 17.2g 食塩相当量 3.8g | 八宝菜 手羽元のあぶり焼チキン にら饅頭 切昆布の煮物 ザーサイ和え 厚揚げの味噌炒め 青のりわかめ はりはり漬 エネルギー 348kcal 脂質 16.9g たんぱく質 20.2g 食塩相当量 4.3g | マカロニソテー ハンバーグ エビフライ 照焼ソース 春雨サラダ ﾀﾞｲｺﾞｼﾞﾝｼﾞﾔｰ和え物 こんにゃくの煮物 パイン缶 他 エネルギー 407kcal 脂質 18.1g たんぱく質 16.0g 食塩相当量 2.6g | 休業日 |
| 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 ふくらオムレツ 切り干し大根の焼そば風 ふきの梅和え 味噌炒め さつま揚げの煮付 青かっぱ エネルギー 319kcal 脂質 12.8g たんぱく質 19.6g 食塩相当量 3.9g | のりポテト 洋風かつどん チキンカツ えびカツ 春雨入り炒め キャベツのごま和え 大根の生姜煮 野沢菜かっぱ 他 エネルギー 457kcal 脂質 21.1g たんぱく質 16.8g 食塩相当量 3.9g | カラフルチンジャオロース ハムカツ うずら串フライ 大豆とひじきの磯香煮 壺もやし さっぱり漬 白揚げ紅生姜の煮付 しょうが味噌 エネルギー 313kcal 脂質 13.5g たんぱく質 15.3g 食塩相当量 4.1g | ラタトゥイユ 白身フライ カレーコロッケ れんこんのきんぴら キャベツとカニ蒲鉾の酢の物 さっと煮 ﾀﾞｲｺﾞｼﾞﾝｼﾞﾔｰミートボール 細切白大根漬 エネルギー 285kcal 脂質 10.0g たんぱく質 9.5g 食塩相当量 2.9g | ピリ辛みそ焼うどん イカフライ あらびきウインナー 肉じゃが 翁和え 和え物 つぼ漬 煮付(しいたけ) エネルギー 297kcal 脂質 11.9g たんぱく質 13.6g 食塩相当量 3.1g | 休業日 |
| 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) | 21日(金) | 22日(土) |
| 休業日 | ｼﾞﾝｼﾞﾔｰｰｰｰ チキン竜田揚げ いかカツ たけのこのゴマ味噌煮 豚キムチ れんこんサラダ 鮭フレーク 赤かっぱ エネルギー 465kcal 脂質 26.8g たんぱく質 20.9g 食塩相当量 2.7g | キャベツソテー さばの中華風辛味炒め 豆腐ハンバーグ ハンサンスー 大根の炒め煮 金平炒め ピリカラみそ はりはり漬 エネルギー 518kcal 脂質 23.8g たんぱく質 32.1g 食塩相当量 4.5g | 夏野菜カレー 目玉焼フライ 豚ロース串かつ マカロニサラダ キャベツの和え物 たけのこの土佐煮 こんにゃく煮付 福神漬 エネルギー 429kcal 脂質 24.5g たんぱく質 15.2g 食塩相当量 4.2g | なすの味噌炒め 野菜コロッケ ミニソース ミニ野菜春巻 ひじき煮 大根サラダ もやしのピリ辛炒め 細切さくら漬 他 エネルギー 325kcal 脂質 14.9g たんぱく質 9.9g 食塩相当量 3.3g | 休業日 |
| 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 いかたこ包み揚げ 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 煮付(花さつま) 他 エネルギー 354kcal 脂質 11.6g たんぱく質 17.1g 食塩相当量 2.5g | 麻婆春雨 ベーコンマヨサラダフライ たけのこしゅうまい ワカメともやしの酢の物 利久炒め 細切り大根漬 みかん缶 他 エネルギー 349kcal 脂質 10.5g たんぱく質 17.3g 食塩相当量 2.5g | リョネーズポテト ささみチーズフライ クリーミーコーンコロッケ 大根と鶏肉のさっぱり煮 こんにゃくサラダ 梅しょうが和え つぼ漬 ﾀﾞｲｺﾞｼﾞﾝｼﾞﾔｰミートボール エネルギー 521kcal 脂質 33.4g たんぱく質 14.6g 食塩相当量 2.9g | 焼そば メンチカツ ホタテ風味蒲鉾フライ れんこんのマリネ 中華炒め キャベツ和え 野沢菜かっぱ 他 エネルギー 426kcal 脂質 19.4g たんぱく質 18.1g 食塩相当量 4.1g | 鶏丼風 あじ大葉梅肉フライ 揚げ餃子 切干大根の煮物 しょうゆフレンチ 黒胡椒炒め 青かっぱ 茶花豆 エネルギー 399kcal 脂質 19.4g たんぱく質 18.4g 食塩相当量 2.4g | 白身魚の甘酢あんかけ 水餃子 海鮮えび入りオクラ包み おでん風 キャベツのおかか和え 焼肉炒め 梅しょうが 細切さくら漬 エネルギー 383kcal 脂質 10.3g たんぱく質 24.4g 食塩相当量 3.8g |
| 31日(月) | アレルギー表示 | | | | |
| スパゲティ和え ﾀﾞｲｺﾞｼﾞﾝｼﾞﾔｰ 鶏肉の磯辺揚げ 大豆入りサラダ たけのこの金平煮 さっと煮 ミニカップなめ茸 しば漬 エネルギー 474kcal 脂質 28.8g たんぱく質 21.9g 食塩相当量 2.8g | A:小麦 B:そば C:卵 D:乳 E:落花生 F:えび G:かに | | | | |

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(^^)!