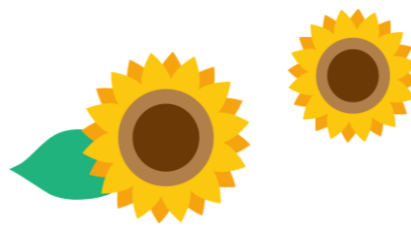


令和5年7月 夕飯献立表



TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866

1日(土)	
夏野菜のバーベキュー炒め	
大根と鶏肉の旨煮	D
和え物	A
もやしソテー	
佃煮	
漬物	A

エネルギー 305kcal 脂質 17.8g
たんぱく質 12.5g 食塩相当量 2.3g

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
ホッケの塩焼き もちもちフライ しゅうまい 豚キムチ 甘辛煮 キャベツののり和え 煮付(がんも) 漬物 エネルギー 409kcal 脂質 22.8g たんぱく質 21.9g 食塩相当量 1.7g	生姜焼き マカロニのトマト煮 ごぼうの旨煮 おひたし 漬物 佃煮 エネルギー 313kcal 脂質 20.1g たんぱく質 12.4g 食塩相当量 2.4g	酢鶏 イカフライ カリポリサラダ れんこんの青のり炒め 煮付(こんにゃく) 煮付(丸あげ) 漬物 佃煮 エネルギー 364kcal 脂質 17.4g たんぱく質 18.0g 食塩相当量 3.7g	和風スパゲティ ささみチーズフライ カラフルチンジャオロース さっぱり漬け ジャーマンポテト風 みかん缶 佃煮 エネルギー 339kcal 脂質 15.7g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 3.6g	ハヤシライス 目玉焼きフライ 高野豆腐とれんこんの南蛮炒め キャベツソテー バンバンジー 漬物 佃煮 エネルギー 309kcal 脂質 17.0g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 3.1g	休業日
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
鶏の南蛮漬け にら饅頭 野菜炒め なすの揚げ浸し もやしの辛子和え 漬物 佃煮 エネルギー 335kcal 脂質 20.3g たんぱく質 17.5g 食塩相当量 2.5g	パンプキンシチュー メンチかつ 利久炒め ソテー のり酢和え 佃煮 漬物 エネルギー 319kcal 脂質 16.5g たんぱく質 12.4g 食塩相当量 2.5g	麻婆茄子 三角春巻 えび きゃべつとチーズのスクランブルエッグ もやしの土佐和え 青豆サラダ 佃煮 漬物 エネルギー 297kcal 脂質 17.3g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 2.8g	うま塩パスタ ベーコントマトフライ フレンチサラダ ブロッコリーのみそ炒め 煮付(ごぼう巻) 佃煮 漬物 エネルギー 353kcal 脂質 18.0g たんぱく質 13.1g 食塩相当量 3.0g	おろしソース やわらかハンバーグ 大根のかす煮 中華風サラダ れんこんのカレー炒め 佃煮 漬物 エネルギー 250kcal 脂質 11.0g たんぱく質 11.7g 食塩相当量 2.7g	休業日
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
海の日	鶏肉のチリソースかけ いかの天ぷら 青じそ和え そば煮 野菜春巻 あみ佃煮 漬物 エネルギー 430kcal 脂質 23.8g たんぱく質 23.9g 食塩相当量 2.6g	あじフライ ホタテ風味蒲鉾フライ 切り干し大根のサラダ ブロッコリーのカレー炒め 煮付(結び昆布) 煮付(たこ八) 佃煮 漬物 エネルギー 335kcal 脂質 17.9g たんぱく質 15.4g 食塩相当量 2.9g	ナポリタン 紫芋コロッケ 扇麩の黒酢風炒め 煮付(大根) スープ煮(丼用) -ル) ゆかり和え 佃煮 漬物 エネルギー 379kcal 脂質 12.4g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 3.4g	タレかつ 麻婆豆腐 梅生姜和え オレンジ 漬物 佃煮 エネルギー 258kcal 脂質 12.7g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 2.0g	休業日
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
塩焼そば 鶏ももカレー焼 大根のそば煮 パンプキンサラダ 煮付(三角いなり) 佃煮 漬物 エネルギー 397kcal 脂質 23.6g たんぱく質 19.4g 食塩相当量 3.1g	鶏肉のレモン和え 煮野菜 ごぼうサラダ 煮付(しいたけ) 煮付(扇ふ) 佃煮 漬物 エネルギー 331kcal 脂質 13.5g たんぱく質 23.6g 食塩相当量 3.1g	イタリアン風 白身フライ れんこんとハムのサラダ わさび和え キャベツソテー 佃煮 漬物 エネルギー 305kcal 脂質 14.9g たんぱく質 12.9g 食塩相当量 2.3g	ちゃんちゃん焼き風 シャキシャキ肉団子 磯香煮 れんこんきんぴら ナムル 佃煮 漬物 エネルギー 298kcal 脂質 13.1g たんぱく質 21.2g 食塩相当量 3.5g	とんかつ デミソース ビーフソテー 酢の物 煮付(白揚げ天) 煮付(絹揚げ) オムレツ 漬物 佃煮 エネルギー 341kcal 脂質 13.4g たんぱく質 13.3g 食塩相当量 3.9g	八宝菜 いかネギ塩焼き 春雨のゴマ炒め フレンチサラダ パイン 佃煮 漬物 エネルギー 266kcal 脂質 11.5g たんぱく質 20.7g 食塩相当量 2.2g
31日(月)	カレーシチュー ハムカツ 切り昆布と大根の煮物 和え物 鶏肉のカシューナッツ炒め 佃煮 漬物 エネルギー 326kcal 脂質 17.9g たんぱく質 13.3g 食塩相当量 3.3g				

(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

※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時までお願いします。