

令和5年9月 献立表 (一般食)

TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866 味彩燕

※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。
 ※お弁当容器は電子レンジ対応ではありません。容器劣化の原因になります。



1日(金)		2日(土)									
あんかけやきそば	A・D	休業日									
にら饅頭	A										
田舎煮	A・D										
キャベツのごま和え	A										
大豆とひじきの磯香煮	A・D										
みかん缶											
エネルギー 249kcal 脂質 7.9g											
たんぱく質 11.1g 食塩相当量 2.2g											
8日(金)		9日(土)									
カラフルチンジャオロース	A	休業日									
カレーコロッケ	A・C・D										
チキンサラダ	A・C										
厚揚げの煮物	A・D										
無限こんにゃく	A・D										
細切り大根漬	A										
エネルギー 347kcal 脂質 16.9g											
たんぱく質 10.9g 食塩相当量 2.5g											
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16日(土)	
ほうれん草クリームパスタ	A・C・D	酢豚		カレーシチュー	A・D・E	鶏丼風	A・D	なすの味噌炒め	A・D	休業日	
プレーンオムレツ	C	白身フライ	A	ピーマン肉詰め	A・C	あじ大葉梅肉フライ	A	ささみチーズフライ	A・D		
大根の甘辛煮	A・D	パンサンスー	A・D	ツナサラダ	A	切り干し大根の焼そば風	A・C	中華炒め	A		
こんにゃくサラダ	A・D	キャベツとカニ蒲鉾の酢の物	A・C・G	白菜のおひたし	A	しょうゆフレンチ	A	梅生姜和え	A		
沢庵和え	A	大根の生姜煮	A・D	こんにゃくの炒め物	A・D	黒胡椒炒め		白麻婆豆腐	A		
ピリッカラからしみそ	A	さくら漬		福神漬	A	茶花豆		野沢菜かつぱ	A		
エネルギー 218kcal 脂質 9.5g		エネルギー 366kcal 脂質 20.9g		エネルギー 303kcal 脂質 21.3g		エネルギー 318kcal 脂質 14.3g		エネルギー 263kcal 脂質 11.4g			
たんぱく質 10.2g 食塩相当量 3.0g		たんぱく質 13.1g 食塩相当量 2.9g		たんぱく質 9.8g 食塩相当量 2.9g		たんぱく質 16.2g 食塩相当量 3.1g		たんぱく質 13.5g 食塩相当量 2.3g			
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)	
敬老の日		マカロニソテー	A	リヨネーズポテト	A・C	ホイコーロー	A	塩焼そば	A・D	休業日	
		洋風かつどん	A	たっぷりベーコントマトフライ	A・C・D	鶏ムネ唐揚	A・C	三角春巻えび	A・F		
		チキンカツ	A	切り干し大根中華サラダ	A・C	おからの煮物	A	すき焼き風煮			
		カニカマ入り春雨サラダ	A・C・F・G	キャベツソテー		たけのこの油炒め	A	わかめドレッシング	A		
		もやしの梅肉和え	A	れんこんのごま炒め	A	パンプキンサラダ	A・C・D	ふきの金平	A		
オイスターソース炒め		しょうがみそ	A	青かつぱ	A	青しその実漬	A				
白大根(ゆず風味)											
エネルギー 327kcal 脂質 15.9g		エネルギー 398kcal 脂質 26.9g		エネルギー 455kcal 脂質 31.5g		エネルギー 263kcal 脂質 13.3g		エネルギー 263kcal 脂質 13.3g			
たんぱく質 10.7g 食塩相当量 3.0g		たんぱく質 7.9g 食塩相当量 3.2g		たんぱく質 16.9g 食塩相当量 2.2g		たんぱく質 7.1g 食塩相当量 2.9g		たんぱく質 7.1g 食塩相当量 2.9g			
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)	
ザーザー麺	A	鯖の味噌煮	A・D	カツ丼風	A・C・D	れんこんの甘辛炒め		トマト煮	A・D	せんキャベツ	
目玉焼フライ	A・C	ふき煮付		つぼ漬	A	紫芋コロッケ	A	手羽元のおぶり焼チキン		あじフライ	A
れんこんサラダ		花かまぼこ	A・C	おでん風	A・C・D	豚キムチ	A・F	麻婆春雨	A	ミニソース	
メンマのピリ辛煮	A・D	中華炒め	A・C	もやしのおひたし	A	蒸し鶏の中華和え	A・C	もやしのだし和え	A	キャベツと鶏肉のサラダ	A・C
利久炒め	A	切り干し大根サラダ	A・D	たけのこの土佐煮	A・D	いんげんのごま和え	A	けんちん煮	D	壺もやし	A
しそ昆布	A	厚揚げのみそ炒め 他	A・D	煮付(扇ふ)	A・D	しば漬		青かつぱ	A	山くらげの旨煮	A
										細切白大根	
エネルギー 330kcal 脂質 17.4g		エネルギー 365kcal 脂質 22.9g		エネルギー 282kcal 脂質 12.5g		エネルギー 463kcal 脂質 29.3g		エネルギー 257kcal 脂質 10.7g		エネルギー 163kcal 脂質 6.1g	
たんぱく質 11.6g 食塩相当量 2.8g		たんぱく質 18.1g 食塩相当量 3.2g		たんぱく質 15.5g 食塩相当量 2.4g		たんぱく質 13.6g 食塩相当量 2.6g		たんぱく質 15.5g 食塩相当量 2.4g		たんぱく質 8.5g 食塩相当量 2.1g	

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