

令和5年9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(金)		2日(土)	
酢豚		休業日	
三角春巻(エビ)	A・F		
和風サラダ	A		
黒コショウ炒め			
煮付(しいたけ)	A・D		
煮付(こんにゃく)	A・D		
漬物	A		
佃煮			
エネルギー	375kcal	脂質	23.7g
たんぱく質	12.7g	食塩相当量	2.5g

4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)	
マカロニ和え	A	ちゃんちゃん焼き風	A	アジの蒲焼風		ハヤシライス		白身魚のレモン和え	A・C・D	休業日	
みそカツ	A・C・D	肉団子	A・C・D	ミニグラタン	A・D・F	メンチかつ	A・C・D	麻婆大根	A		
切り干し煮		れんこんサラダ	A・D	南瓜の肉じゃが風	A	旨煮	D	青豆サラダ	A・C		
ゆかり和え	A	カレーもやし		磯香和え	A	翁和え	A・C	山芋のわさびしょうゆ和え	A		
煮付(花さつま)	A・C	煮付(扇ふ)	A・D	パイナップル		ロールキャベツ	A・D	漬物	A		
煮付(結び昆布)	A・D	煮付(丸あげ)	A・D	佃煮		黄桃缶		佃煮			
漬物	A	漬物	A	漬物	A	佃煮					
エネルギー	356kcal	脂質	14.0g	エネルギー	323kcal	脂質	13.3g	エネルギー	300kcal	脂質	13.7g
たんぱく質	11.7g	食塩相当量	3.4g	たんぱく質	24.1g	食塩相当量	3.8g	たんぱく質	15.4g	食塩相当量	2.6g
エネルギー	356kcal	脂質	14.0g	たんぱく質	11.7g	食塩相当量	3.4g	エネルギー	323kcal	脂質	13.3g
たんぱく質	11.7g	食塩相当量	3.4g	たんぱく質	24.1g	食塩相当量	3.8g	たんぱく質	15.4g	食塩相当量	2.6g
エネルギー	342kcal	脂質	16.4g	エネルギー	342kcal	脂質	16.4g	エネルギー	326kcal	脂質	13.4g
たんぱく質	19.5g	食塩相当量	1.8g	たんぱく質	19.5g	食塩相当量	1.8g	たんぱく質	13.0g	食塩相当量	3.6g
エネルギー	326kcal	脂質	13.4g	たんぱく質	13.0g	食塩相当量	3.6g	エネルギー	300kcal	脂質	13.7g
たんぱく質	12.7g	食塩相当量	2.5g	たんぱく質	15.4g	食塩相当量	2.6g	たんぱく質	15.4g	食塩相当量	2.6g
エネルギー	379kcal	脂質	25.0g	エネルギー	342kcal	脂質	14.6g	エネルギー	463kcal	脂質	30.5g
たんぱく質	14.5g	食塩相当量	3.4g	たんぱく質	14.9g	食塩相当量	2.6g	たんぱく質	18.1g	食塩相当量	2.5g
エネルギー	379kcal	脂質	25.0g	たんぱく質	14.5g	食塩相当量	3.4g	エネルギー	342kcal	脂質	14.6g
たんぱく質	14.5g	食塩相当量	3.4g	たんぱく質	14.9g	食塩相当量	2.6g	たんぱく質	18.1g	食塩相当量	2.5g
エネルギー	380kcal	脂質	22.1g	エネルギー	380kcal	脂質	22.1g	エネルギー	480kcal	脂質	29.4g
たんぱく質	20.3g	食塩相当量	3.6g	たんぱく質	20.3g	食塩相当量	3.6g	たんぱく質	20.8g	食塩相当量	2.5g
エネルギー	380kcal	脂質	22.1g	たんぱく質	20.3g	食塩相当量	3.6g	エネルギー	480kcal	脂質	29.4g
たんぱく質	20.3g	食塩相当量	3.6g	たんぱく質	20.3g	食塩相当量	3.6g	たんぱく質	20.8g	食塩相当量	2.5g
エネルギー	480kcal	脂質	29.4g	エネルギー	480kcal	脂質	29.4g	エネルギー	463kcal	脂質	30.5g
たんぱく質	20.8g	食塩相当量	2.5g	たんぱく質	20.8g	食塩相当量	2.5g	たんぱく質	18.1g	食塩相当量	2.5g
エネルギー	480kcal	脂質	29.4g	たんぱく質	20.8g	食塩相当量	2.5g	エネルギー	463kcal	脂質	30.5g
たんぱく質	20.8g	食塩相当量	2.5g	たんぱく質	20.8g	食塩相当量	2.5g	たんぱく質	18.1g	食塩相当量	2.5g
エネルギー	463kcal	脂質	30.5g	エネルギー	463kcal	脂質	30.5g	エネルギー	409kcal	脂質	27.6g
たんぱく質	18.1g	食塩相当量	2.5g	たんぱく質	18.1g	食塩相当量	2.5g	たんぱく質	16.9g	食塩相当量	2.1g
エネルギー	463kcal	脂質	30.5g	たんぱく質	18.1g	食塩相当量	2.5g	エネルギー	409kcal	脂質	27.6g
たんぱく質	18.1g	食塩相当量	2.5g	たんぱく質	18.1g	食塩相当量	2.5g	たんぱく質	16.9g	食塩相当量	2.1g
エネルギー	273kcal	脂質	10.5g	エネルギー	326kcal	脂質	16.1g	エネルギー	287kcal	脂質	7.8g
たんぱく質	12.6g	食塩相当量	3.0g	たんぱく質	17.6g	食塩相当量	3.7g	たんぱく質	16.3g	食塩相当量	3.3g
エネルギー	273kcal	脂質	10.5g	たんぱく質	12.6g	食塩相当量	3.0g	エネルギー	287kcal	脂質	7.8g
たんぱく質	12.6g	食塩相当量	3.0g	たんぱく質	17.6g	食塩相当量	3.7g	たんぱく質	16.3g	食塩相当量	3.3g
エネルギー	326kcal	脂質	16.1g	エネルギー	326kcal	脂質	16.1g	エネルギー	287kcal	脂質	7.8g
たんぱく質	17.6g	食塩相当量	3.7g	たんぱく質	17.6g	食塩相当量	3.7g	たんぱく質	16.3g	食塩相当量	3.3g
エネルギー	326kcal	脂質	16.1g	たんぱく質	17.6g	食塩相当量	3.7g	エネルギー	287kcal	脂質	7.8g
たんぱく質	17.6g	食塩相当量	3.7g	たんぱく質	17.6g	食塩相当量	3.7g	たんぱく質	16.3g	食塩相当量	3.3g
エネルギー	282kcal	脂質	13.1g	エネルギー	343kcal	脂質	17.7g	エネルギー	420kcal	脂質	20.0g
たんぱく質	12.8g	食塩相当量	1.9g	たんぱく質	10.8g	食塩相当量	4.8g	たんぱく質	17.2g	食塩相当量	3.2g
エネルギー	282kcal	脂質	13.1g	たんぱく質	10.8g	食塩相当量	4.8g	エネルギー	420kcal	脂質	20.0g
たんぱく質	12.8g	食塩相当量	1.9g	たんぱく質	10.8g	食塩相当量	4.8g	たんぱく質	17.2g	食塩相当量	3.2g
エネルギー	298kcal	脂質	15.1g	エネルギー	298kcal	脂質	15.1g	エネルギー	282kcal	脂質	10.5g
たんぱく質	15.1g	食塩相当量	3.0g	たんぱく質	15.1g	食塩相当量	3.0g	たんぱく質	11.0g	食塩相当量	2.9g
エネルギー	298kcal	脂質	15.1g	たんぱく質	15.1g	食塩相当量	3.0g	エネルギー	282kcal	脂質	10.5g
たんぱく質	15.1g	食塩相当量	3.0g	たんぱく質	15.1g	食塩相当量	3.0g	たんぱく質	11.0g	食塩相当量	2.9g
エネルギー	282kcal	脂質	10.5g	エネルギー	282kcal	脂質	10.5g	エネルギー	420kcal	脂質	20.0g
たんぱく質	11.0g	食塩相当量	2.9g	たんぱく質	11.0g	食塩相当量	2.9g	たんぱく質	17.2g	食塩相当量	3.2g
エネルギー	282kcal	脂質	10.5g	たんぱく質	11.0g	食塩相当量	2.9g	エネルギー	420kcal	脂質	20.0g
たんぱく質	11.0g	食塩相当量	2.9g	たんぱく質	11.0g	食塩相当量	2.9g	たんぱく質	17.2g	食塩相当量	3.2g
エネルギー	339kcal	脂質	20.3g	エネルギー	339kcal	脂質	20.3g	エネルギー	339kcal	脂質	20.3g
たんぱく質	13.0g	食塩相当量	2.5g	たんぱく質	13.0g	食塩相当量	2.5g	たんぱく質	13.0g	食塩相当量	2.5g
エネルギー	339kcal	脂質	20.3g	たんぱく質	13.0g	食塩相当量	2.5g	エネルギー	339kcal	脂質	20.3g
たんぱく質	13.0g	食塩相当量	2.5g	たんぱく質	13.0g	食塩相当量	2.5g	たんぱく質	13.0g	食塩相当量	2.5g

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

