

# 令和5年10月 一般食献立表



TEL0256-63-4624

FAX0256-63-6866

味彩燕

2日 (月)		3日 (火)		4日 (水)		5日 (木)		6日 (金)		7日 (土)	
のりポテト		カラフルチンジャオロース	A	チキンカレー	A・D・E	せんきゃべツ		パスカトーレ	A・D・F	<b>休業日</b>	
ハンバーグ	A・D	イカフライ	A	メンチかつ	A・D	タレチキンかつ	A・D	オムレツ	C		
ケチャップソース		麻婆大根	A	ひじき煮	A・D	切干大根の煮物	A・D	ホイコーロー	A		
春雨サラダ	A・C・D	キャベツとカニカマの酢の物		こんにやくサラダ	A・D	おかか和え		おひたし	A・C		
キャベツの塩昆布和え		南瓜サラダ	A	黒胡椒炒め		若竹煮	A・C・D	山くらげの旨煮	A・D		
大根の生姜煮	A・D	梅かつおザーサイ	A	福神漬け	A	細切りさくら漬	A	煮付(がんも)	A・D		
青しその実漬け	A										
エネルギー 348kcal 脂質 17.0g たんぱく質 13.9g 食塩相当量 1.4g		エネルギー 284kcal 脂質 12.2g たんぱく質 12.7g 食塩相当量 3.1g		エネルギー 291kcal 脂質 18.0g たんぱく質 10.8g 食塩相当量 3.6g		エネルギー 234kcal 脂質 9.5g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 2.4g		エネルギー 297kcal 脂質 11.4g たんぱく質 17.0g 食塩相当量 2.3g			
9日 (月)		10日 (火)		11日 (水)		12日 (木)		13日 (金)		14日 (土)	
<b>スポーツの日</b>		酢豚		うずら串フライ	A・C	肉野菜炒め	A	シーフードパスタ	A・F	れんこんの甘辛炒め	
		白身フライ	A	れんこんのきんぴら	A	紫芋コロッケ	A	ハムカツ	A	あじ大葉肉フライ	A
		ハンサンスー	A・D	キャベツソテー	D	おからの煮物	A	味噌煮	A・C・D	マカロニサラダ	A・D
		和え物	A	こんにやくの炒め物	A・D	利久炒め	A・C	油揚げと青菜のごま和え	A	塩だれキャベツ	A
		ふきの金平	A・D	青かつぱ	A	沢庵和え	A	七味もやし	A	たけのこのピリ辛炒め	A
はりはり漬	A	ハヤシシチュー	A・C・D	白揚げ紅生姜の煮付	A・D	タレ付ミートボール	A・D	華大根			
エネルギー 369kcal 脂質 21.5g たんぱく質 12.0g 食塩相当量 3.0g		エネルギー 265kcal 脂質 17.4g たんぱく質 8.9g 食塩相当量 2.5g		エネルギー 324kcal 脂質 13.4g たんぱく質 10.4g 食塩相当量 2.9g		エネルギー 250kcal 脂質 8.2g たんぱく質 14.0g 食塩相当量 2.2g		エネルギー 481kcal 脂質 32.2g たんぱく質 17.1g 食塩相当量 3.6g			
16日 (月)		17日 (火)		18日 (水)		19日 (木)		20日 (金)		21日 (土)	
イタリアン風	A	さばの味噌煮	A・D	洋風かつどん	A	あじフライ	A	ジャージャー麺	A	<b>休業日</b>	
鶏唐揚げ	A・C	ふき煮付		チキンカツ	A・D	手作り刈刈り入	C	三角春巻えび	A・F		
れんこんのマリネ	A・D	花かまぼこ	A・C	スパゲティ和え	A	すき焼き風煮		キャベツソテー	A・D		
たけのこの油炒め	A	厚揚げのオイスター炒め		おでん風	A・C・D	もやしのナムル		金平ごぼう	A		
大根のかす煮	A	メンマのピリ辛煮	A・D	ワカメともやしの酢の物	A	いかとブロッコリーの炒め物		さつま芋サラダ			
しそ昆布	A	もやしのひたし	A	白菜の土佐和え	A	つぼ漬	A	青かつぱ	A		
エネルギー 402kcal 脂質 20.7g たんぱく質 15.3g 食塩相当量 3.0g		エネルギー 359kcal 脂質 24.0g たんぱく質 18.9g 食塩相当量 2.7g		エネルギー 312kcal 脂質 12.9g たんぱく質 14.0g 食塩相当量 3.5g		エネルギー 312kcal 脂質 19.0g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 3.3g		エネルギー 301kcal 脂質 13.1g たんぱく質 8.8g 食塩相当量 1.9g			
23日 (月)		24日 (火)		25日 (水)		26日 (木)		27日 (金)		28日 (土)	
焼うどん	A	カレーシチュー	A・D・E	キャベツメンチ	A・C・D	麻婆春雨	A	塩焼そば	A・D	<b>休業日</b>	
たこかつ	A・C・D	クリーミーコーンコロッケ	A・D	ごまソース		にら饅頭	A	ピーマン肉詰め	A・C		
豚キムチ	A・F	豚肉とキャベツのごま和え	A	高野豆腐とたけのこの卵とじ	A・C	切り昆布の煮物	A・C・D	切り干し大根サラダ	A・C		
大根の油炒め	A	大根とあさりの炒め物	A・D	もやしの梅肉和え	A	キャベツの辛子和え		かみかみサラダ	A		
たけのこの土佐煮	A・D	もやしソテー		ポトフ		けんちん煮	D	れんこんのカレー炒め			
白大根(ゆず風味)		福神漬け	A	さくら漬	A	煮付(扇ふ)	A・D	ピリッカラからしみそ	A		
エネルギー 340kcal 脂質 18.7g たんぱく質 11.6g 食塩相当量 2.8g		エネルギー 346kcal 脂質 19.8g たんぱく質 10.0g 食塩相当量 3.4g		エネルギー 263kcal 脂質 12.6g たんぱく質 12.3g 食塩相当量 2.7g		エネルギー 231kcal 脂質 6.6g たんぱく質 8.2g 食塩相当量 3.0g		エネルギー 348kcal 脂質 16.8g たんぱく質 16.6g 食塩相当量 3.3g			
30日 (月)		31日 (火)		<p>※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。</p> <p>※お弁当の置き場所は、高温にならない所をお願い致します。</p> <p>※仕入れ等の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>※お米は、新潟県産です。</p> <p>ごはんは、お米で小盛80g・284Kcal、並盛120g・427kcalです。</p>							
鶏丼風	A・C・D	クリーム煮	A・D								
白身磯辺フライ	A・D	カレーコロッケ	A・C								
中華炒め	A	肉じゃが	A・D								
れんこんサラダ		もやしのごま和え	A・C								
麻婆豆腐	A	大根サラダ	A								
赤かつぱ	A	つぼ漬	A								
エネルギー 363kcal 脂質 21.0g たんぱく質 16.2g 食塩相当量 3.1g		エネルギー 328kcal 脂質 16.1g たんぱく質 10.2g 食塩相当量 3.1g									

炊き込みが始まります！  
日程は決まりましたら  
お知らせします♪

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