

令和5年10月 特食献立表



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 ハンバーグ A・D 目玉風オムレツ C・D ケチャップソース 春雨サラダ A・C・D キャベツの塩昆布和え 大根の生姜煮 A・D 青しその実漬け A エネルギー 413kcal 脂質 17.6g たんぱく質 16.8g 食塩相当量 1.9g	カラフルチンジャオロース A ビッグ肉シューマイ A・D・G イカフライ A 麻婆大根 A キャベツとカニカマの酢の物 南瓜サラダ A 白大根 (ゆず風味) 梅かつおゼーサイ A エネルギー 342kcal 脂質 14.5g たんぱく質 14.8g 食塩相当量 3.9g	チキンカレー A・D・E ミニ野菜コロッケ A メンチかつ A・D ひじき煮 A・D こんにゃくサラダ A・D 黒胡椒炒め 福神漬け A さつま揚げの煮付 A・D エネルギー 384kcal 脂質 21.8g たんぱく質 13.3g 食塩相当量 4.0g	せんきゃべツ タレかつ A・D 竹輪の磯辺揚げ A・C・D 切干大根の煮物 A・D おかか和え 若竹煮 A・C・D 細切りさくら漬 A パイン缶 エネルギー 313kcal 脂質 13.4g たんぱく質 15.0g 食塩相当量 2.7g	ペスカトーレ A・D・F オムレツ C たっぶりベーコンマスタードフライ A・C・D ホイコーロー A おひたし A・C 山くらげの旨煮 A・D 煮付 (がんも) A・D つぼ漬 A エネルギー 331kcal 脂質 14.9g たんぱく質 17.1g 食塩相当量 2.6g	休業日
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
スポーツの日	酢豚 白身フライ A ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G バンサンスー A・D 和え物 A ふきの金平 A・D 煮付 (しいたけ) A・D はりはり漬 A エネルギー 435kcal 脂質 24.3g たんぱく質 15.5g 食塩相当量 3.7g	うずら串フライ A・C チキンナゲット A れんこんのきんぴら A キャベツソテー D こんにゃくの炒め物 A・D 青かつぱ A 絹厚揚げの煮付 A・D ハヤシシチュー A・C・D エネルギー 323kcal 脂質 18.5g たんぱく質 12.5g 食塩相当量 3.2g	肉野菜炒め A 紫芋コロッケ A ミニ野菜春巻 A おからの煮物 A 利久炒め A・C 沢庵和え A 白揚げ紅生姜の煮付 A・D 青のり若布 A エネルギー 375kcal 脂質 15.4g たんぱく質 11.4g 食塩相当量 3.1g	シーフードパスタ A・F ハムカツ A チーズはんぺんフライ A・D 味噌煮 A・C・D 油揚げと青菜のごま和え A 七味もやし A タレ付ミートボール A・D 白大根 (ゆず風味) エネルギー 302kcal 脂質 10.7g たんぱく質 15.5g 食塩相当量 2.8g	れんこんの甘辛炒め あじ大葉肉フライ A 海鮮えび入りオクラ包み A・F マカロニサラダ A・D 塩だれキャベツ A たけのこのピリ辛炒め A 華大根 こんにゃく煮付 A・D エネルギー 536kcal 脂質 35.3g たんぱく質 21.0g 食塩相当量 3.9g
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 鶏唐揚げ A・C あらびきウインナー れんこんのマリネ A・D たけのこの油炒め A 大根のかす煮 A しそ昆布 A 赤かつぱ A エネルギー 428kcal 脂質 21.9g たんぱく質 17.3g 食塩相当量 3.2g	さばの味噌煮 A・D ふき煮付 花かまぼこ A・C 厚揚げのオイスター炒め なすの生姜炒め A・D もやしのひたし A しば漬 厚焼き玉子 A・C エネルギー 378kcal 脂質 24.8g たんぱく質 19.7g 食塩相当量 2.5g	洋風かつどん A チキンカツ A・D ポムデュセス D スパゲティ和え A おでん風 A・C・D ワカメともやしの酢の物 A 白菜の土佐和え A 昆布豆 A エネルギー 400kcal 脂質 18.0g たんぱく質 16.5g 食塩相当量 3.7g	あじフライ A 手作り鶏の唐揚げ 手作り外刈り入 C すき焼き風煮 もやしのナムル いかとブロックリーの炒め物 つぼ漬 A しょうがみそ A エネルギー 478kcal 脂質 30.6g たんぱく質 20.6g 食塩相当量 4.5g	ジャーザー麺 A 三角春巻 A・F いか竜田揚げ A・C・D キャベツソテー A・D 金平ごぼう A さつま芋サラダ 梅干し 青かつぱ A エネルギー 369kcal 脂質 16.0g たんぱく質 13.6g 食塩相当量 2.5g	休業日
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
焼うどん A たこかつ A・C・D ふんわり豆腐ナゲット A・D 豚キムチ A・F 大根の油炒め A たけのこの土佐煮 A・D 白大根 (ゆず風味) 鮭フレーク エネルギー 413kcal 脂質 24.0g たんぱく質 14.5g 食塩相当量 3.0g	カレーシチュー A・D・E クリーミーコーンコロッケ A・D 海鮮フライ A 豚肉とキャベツのごま和え A 大根とあさりの炒め物 A・D もやしソテー 福神漬け A スープ煮 (丼鉢 1杯) A エネルギー 462kcal 脂質 23.7g たんぱく質 16.4g 食塩相当量 3.9g	キャベツメンチ A・C・D エビフライ A・F ごまソース 高野豆腐とたけのこの卵とじ A・C もやしの梅肉和え A ポトフ さくら漬 A みかん缶 エネルギー 323kcal 脂質 15.0g たんぱく質 14.0g 食塩相当量 3.0g	麻婆春雨 A いら饅頭 A 切り昆布の煮物 A・C・D えびチリ A・C・F キャベツの辛子和え 煮付 (扇ふ) A・D 華大根 エネルギー 309kcal 脂質 11.7g たんぱく質 9.2g 食塩相当量 3.7g	塩焼そば A・D ピーマン肉詰め A・C あじ竜田揚 A 切り干し大根サラダ A・C かみかみサラダ A れんこんのカレー炒め ピリッカラからしみそ A 梅しょうが A エネルギー 435kcal 脂質 22.8g たんぱく質 20.0g 食塩相当量 3.6g	休業日
30日 (月)	31日 (火)	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p>※毎日お届けするお弁当は、食品衛生 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> </div>			
鶏丼風 A・C・D 白身磯辺フライ A・D ぎょうざフライ A・D 中華炒め A れんこんサラダ 麻婆豆腐 A 赤かつぱ A 黄桃缶 エネルギー 427kcal 脂質 24.7g たんぱく質 17.4g 食塩相当量 3.2g	クリーム煮 A・D カレーコロッケ A・C ハムステーキ 肉じゃが A・D もやしのごま和え A・C 大根サラダ A つぼ漬 A 煮付 A・D エネルギー 406kcal 脂質 19.1g たんぱく質 16.6g 食塩相当量 4.1g				

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