

令和5年10月 夕飯献立表



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
ポトフ ウインナー ロールキャベツ A・D 甘辛煮 A・D 梅肉和え A・C 厚揚げのオイスター炒め 佃煮 漬物 A エネルギー 198kcal 脂質 7.2g たんぱく質 10.9g 食塩相当量 2.4g	リヨネーズポテト ハムステーキ うずら串フライ A・C キャベツの炒め物 ナムル 肉団子 A・C・D 佃煮 漬物 A エネルギー 360kcal 脂質 23.2g たんぱく質 14.1g 食塩相当量 2.8g	酢鶏 A 三角春巻えび A・F きゃべつとチーズのスクランブルエッグ C・D ごま和え 煮付(絹揚げ) A・D 煮付(しいたけ) A・D 佃煮 漬物 A エネルギー 353kcal 脂質 17.4g たんぱく質 16.8g 食塩相当量 3.0g	スパゲティーバジル A・C チキンステーキ ミニコロッケ A さつま芋の韓国風炒め A おからの煮物 A 土佐和え A 佃煮 漬物 A エネルギー 440kcal 脂質 18.8g たんぱく質 19.1g 食塩相当量 4.2g	生姜焼き A ピーマン肉詰めフライ A・C マカロニサラダ A・C・G 鶏肉のカシューナッツ炒め 生姜和え A 佃煮 漬物 A エネルギー 478kcal 脂質 35.8g たんぱく質 18.3g 食塩相当量 2.4g	<h2 style="color: red;">休業日</h2>
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
<h2 style="color: red;">休業日</h2>	和風スパゲティ A・D ささみチーズフライ A・D 5品目サラダ A かぼちゃのそぼろ煮 A・D 煮付(ごぼう巻) A・C・D・F 煮付(にんじん) A・D 佃煮 漬物 A エネルギー 328kcal 脂質 11.1g たんぱく質 14.9g 食塩相当量 3.0g	あじフライ A タルタルソース C 大根のそぼろ煮 A サラダ カレーソテー 佃煮 漬物 A エネルギー 304kcal 脂質 16.5g たんぱく質 11.7g 食塩相当量 3.1g	焼そば A・D いかねぎ塩焼き 麻婆豆腐 A ごぼうサラダ C 味噌煮 A・D 佃煮 漬物 A エネルギー 562kcal 脂質 40.7g たんぱく質 25.6g 食塩相当量 5.0g	ちゃんちゃん焼き風 漬物 A 竹輪の磯辺揚げ A・C・D 肉じゃが A・D 大根サラダ A・C 煮付(がんも) A・D 煮付(扇ふ) A・D 佃煮 エネルギー 360kcal 脂質 17.1g たんぱく質 23.3g 食塩相当量 3.7g	チキンカレー A・D・E 白身フライ A 炒り豆腐 C たけのこの炒り煮 A・C おひたし 佃煮 漬物 A エネルギー 300kcal 脂質 15.6g たんぱく質 13.7g 食塩相当量 4.3g
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
メンチかつ A・C・D 肉野菜炒め A ゆば入りお浸し A 黒胡椒炒め 佃煮 漬物 A ハヤシシチューウ エネルギー 315kcal 脂質 16.8g たんぱく質 13.9g 食塩相当量 3.1g	レモンから揚げ A・C・D マカロニサラダ A・C ナムル A かぼちゃのおかか炒め A・C・D 佃煮 漬物 A エネルギー 335kcal 脂質 17.5g たんぱく質 23.1g 食塩相当量 2.9g	やわらかハンバーグ A・D 和風きのこソース 旨煮 D 和風サラダ 煮付(タコハ) A・C 煮付(結び昆布) A・D 佃煮 漬物 A エネルギー 258kcal 脂質 10.5g たんぱく質 14.2g 食塩相当量 2.0g	酢豚 紫芋コロッケ A・C・D 切干大根の煮物 A・D ソテー 和え物 佃煮 漬物 A エネルギー 372kcal 脂質 18.2g たんぱく質 12.2g 食塩相当量 3.1g	あじの蒲焼 しゅうまい A・D 春雨サラダ A・C・F・G 磯香煮 A・D 梨 佃煮 漬物 A エネルギー 442kcal 脂質 26.3g たんぱく質 18.3g 食塩相当量 2.3g	<h2 style="color: red;">休業日</h2>
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
ホッケの塩焼き 南瓜の天ぷら 厚焼き玉子 A・C 切昆布の煮物 A・C・D ブロッコリーのマリネ A・D 煮付(南瓜) A・D 煮付(紅生姜天) A・D 佃煮 エネルギー 287kcal 脂質 14.2g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 2.5g	とんかつ A デミソース A ふっくらオムレツ C フレンチサラダ れんこんの青のり炒め パイナップル 佃煮 漬物 A エネルギー 317kcal 脂質 12.7g たんぱく質 14.4g 食塩相当量 4.3g	ナポリタン A・C・D ハムカツ A ブロッコリーソテー A・D 中華サラダ 甘辛煮 A・D 佃煮 漬物 A エネルギー 257kcal 脂質 8.7g たんぱく質 15.7g 食塩相当量 2.8g	なすと豚肉の味噌炒め A・D ベーコントマトフライ A れんこんサラダ A・C・D 田舎煮 A・D 和え物 A 佃煮 漬物 A エネルギー 525kcal 脂質 35.2g たんぱく質 16.1g 食塩相当量 2.1g	八宝菜 カレーコロッケ A・C ビーフソテー A キャベツ和え A 煮付(こんにゃく) A・D 煮付(丸あげ) A・D 佃煮 漬物 A エネルギー 295kcal 脂質 10.9g たんぱく質 10.8g 食塩相当量 3.6g	<h2 style="color: red;">休業日</h2>
30日(月)	31日(火)	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p>※仕入れの都合上献立を変更する場合があります。</p> <p>※おかずの容器は電子レンジ対応になっています。</p> <p>※お米は新潟県産です。ごはんはお米で120g・427kcalです。</p> <p>※当日の変更は10時までお願いします。</p> </div>			
タシかつ A カラフルチンジャオロース A 大根のサラダ A・D 春巻き A 佃煮 漬物 A エネルギー 305kcal 脂質 12.3g たんぱく質 14.5g 食塩相当量 3.1g	豆腐ハンバーグ C きのこソース A・D 麻婆茄子 さつま芋サラダ A・D 八幡巻き A 佃煮 漬物 A エネルギー 401kcal 脂質 21.2g たんぱく質 19.4g 食塩相当量 3.1g	ルビ-表示) A:小麦 B:そば C:卵 D:乳 E:落花生 F:えび G:かに			



TEL0256-63-4624
FAX0256-63-6866

