令和5年11月　夕飯献立表

味彩燕
TEL0256-63-4624
FAX0256-63-6866

炊き込みごはんの日程を
後日チラシでお知らせいたします！

1日（水）		2日（木）		3日（金）	4日（土）
アジフライ	A·C	油淋鶏	A	休業日	休業日
ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ	C	大根五目煮	A·D		
鶏肉と野菜の含め煮	A·D	わさび酢和え	A		
ブロッコリーおかか和え	A	煮付（花さつま）	A·C		
さつま芋の重ね煮	A	煮付（結び昆布）	A·D		
佃煮		佃煮			
漬物	A	漬物	A		
エネルギー 396kcal 脂質	22.8g	エネルギー 389kcal 脂質	20.7g		
たんぱく質 18.5g 食塩相当量	3.0g	たんぱく質 20.8g 食塩相当量	3.8g		

6日（月）		7日（火）		8日（水）		9日（木）		10日（金）		11日（土）	
ホッケの塩焼き		麻婆春雨	A	カレーから揚げ	A	パンプキンシチュウ	A·D	焼き鳥風	A	アジ蒲焼風	A·C·D
メンチかつ	A·C·D	鶏肉の照り焼き	A	オレンジ		たっぷりベーコントマトフライ	A	白身フライ	A·C	キャベツソテー	
厚焼き玉子	A·C	中華炒め	A	肉じゃが	A·D	チンジャオロース		キャベツソテー		しゅうまい	A·D
鶏肉と根菜のごま味噌煮	A	梅肉和え	A	マカロニサラダ	A	メンマのピリ辛煮	A·D	れんこんのきんぴら	A	切り干し煮	A·D
辛子和え	A	煮付（扇ふ）	A·D	煮付（棒天ごぼう）	A·C·D·F	酢の物		きのこのおろし和え	A	ひじきサラダ	
黒こしょう炒め	A	煮付（しいたけ）	A	佃煮		佃煮		佃煮		鶏肉のカシューナッツ炒め	A
佃煮		佃煮		漬物	A	漬物	A	漬物	A	佃煮	
漬物	A	漬物	A							漬物	A
エネルギー 266kcal 脂質	13.3g	エネルギー 300kcal 脂質	13.3g	エネルギー 431kcal 脂質	29.0g	エネルギー 388kcal 脂質	18.9g	エネルギー 348kcal 脂質	18.6g	エネルギー 407kcal 脂質	22.3g
たんぱく質 16.9g 食塩相当量	2.5g	たんぱく質 15.9g 食塩相当量	3.3g	たんぱく質 17.1g 食塩相当量	2.4g	たんぱく質 14.9g 食塩相当量	3.8g	たんぱく質 18.3g 食塩相当量	2.6g	たんぱく質 20.6g 食塩相当量	3.5g

13日（月）		14日（火）		15日（水）		16日（木）		17日（金）		18日（土）
山菜パスタ	A·D	豆腐ハンバーグ	C	かつ丼風	A·C·D	ハヤシライス	A	焼うどん	A	
ハムステーキ		和風オニオンソース	A·D	漬物	A	キャベツメンチ	A·C·D	三角春巻えび	A·F	
オムレツ	C	さつま芋と鶏肉の韓国風炒め	A	南瓜のそぼろ煮	A	バンサンスー	A·D	高野豆腐のバーベキューソース炒め	A	
炒め物	A	青菜のお浸し	A	和え物	A	甘辛煮	A	田舎煮	A·D	
ごぼうサラダ	C	煮付（にんじん）	A·D	パイン		土佐和え	A·C	和え物	A	休業日
煮付（結び昆布）	A·D	煮付（たこ八）	A·D	佃煮		佃煮		漬物	A	
煮付（白揚げ天）	A·D	佃煮		ミートボール	A·D	漬物	A	佃煮		
漬物　他		漬物	A							
エネルギー 281kcal 脂質	12.2g	エネルギー 395kcal 脂質	14.1g	エネルギー 326kcal 脂質	14.2g	エネルギー 365kcal 脂質	15.9g	エネルギー 329kcal 脂質	17.7g		
たんぱく質 11.4g 食塩相当量	2.9g	たんぱく質 19.9g 食塩相当量	2.9g	たんぱく質 17.3g 食塩相当量	2.3g	たんぱく質 13.5g 食塩相当量	3.6g	たんぱく質 13.8g 食塩相当量	3.0g		

20日（月）		21日（火）		22日（水）		23日（木）	24日（金）		25日（土）	
焼肉風炒め	A	ボロネーゼ風	A·C	ちゃんちゃん焼き風	A		鶏チリ	A·C	リヨネーズポテト	A·C
梨		ソーセージカツ	A·C·D	りんご			いかの天ぷら	A·C·D	野菜コロッケ	A·C·D
炒め煮	A	塩バター肉じゃが	A	こんにゃくサラダ	A·D		チリソース		かす煮	A
パンプキンサラダ	A·C·D	大根サラダ	A	のっぺい	A·D	休業日	扇麩の黒酢風炒め	A	厚揚げのみそ炒め	A·D
煮付（絹厚揚げ）	A·D	八幡巻	A	青豆サラダ	A·C		もやしとコーンのおひたし	A	フレンチサラダ	A
佃煮		佃煮		佃煮			大根の甘酢和え	A	佃煮	
漬物	A	漬物	A	漬物	A		佃煮		漬物	A
							漬物	A		
エネルギー 337kcal 脂質	24.3g	エネルギー 337kcal 脂質	16.4g	エネルギー 302kcal 脂質	16.4g		エネルギー 489kcal 脂質	27.9g	エネルギー 476kcal 脂質	25.6g
たんぱく質 13.5g 食塩相当量	2.4g	たんぱく質 12.9g 食塩相当量	2.7g	たんぱく質 19.8g 食塩相当量	3.0g		たんぱく質 21.9g 食塩相当量	2.1g	たんぱく質 12.6g 食塩相当量	2.7g

27日（月）		28日（火）		29日（水）		30日（木）	
ホキ		ポークカレー	A·D·E	おでん	A·C·D	ハンバーグ	A·D
きのこあんかけ	A·D	目玉フライ	C·D	麻婆茄子	A	デミソース	A
大豆の五目煮	A	切昆布煮	A·D	納豆和え	A	目玉オムレツ	C·D
春雨サラダ	C	山菜和え	A	黒酢あんかけ肉団子	A·C·D	芋煮	A·D
春巻き	A	ペペロンソテー		みかん缶		もやしのソテー	
佃煮		佃煮		佃煮		お浸し	A
漬物	A	漬物	A			佃煮	
						漬物	A
エネルギー 294kcal 脂質	12.7g	エネルギー 334kcal 脂質	12.1g	エネルギー 313kcal 脂質	14.9g	エネルギー 274kcal 脂質	9.9g
たんぱく質 16.6g 食塩相当量	2.4g	たんぱく質 17.9g 食塩相当量	3.9g	たんぱく質 20.7g 食塩相当量	3.9g	たんぱく質 14.2g 食塩相当量	2.9g

※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時までにお願いします。**

ｱﾚﾙｷﾞｰ表示）　A：小麦　B：そば　C：卵　D：乳　E：落花生　F：えび　G：かに