

令和5年11月 特食献立表

TEL0256-63-4624

FAX0256-63-6866



炊き込みごはんの
日程は決まりましたらお知らせします

1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)					
ブルコギ風 紫芋コロッケ ミニ手作り春巻き すき焼き風煮 山くらげの旨煮 いんげんのごま和え 白揚げ紅生姜の煮付 ミニカップ磯のり	A・C・D A A A・D A A・D A	スパゲティ和え ハンバーグ 目玉風オムレツ カレーソース マリネ キャベツソテー 他	A A・D C・D A・D・E A・D D	文化の日		休業日					
エネルギー 464kcal 脂質 22.1g たんぱく質 14.0g 食塩相当量 4.0g		エネルギー 383kcal 脂質 17.6g たんぱく質 17.4g 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)	
いかとパンネのトマト煮 3種類のこのクリーミーフライ ホタテ風味蒲鉾フライ 金平煮 カレーもやし おひたし ピリ辛みそ 青かっぱ	A・D A・D A・C・G A・D A A A A	せんキャベツ チキンカツ ぶりフライ ごまソース 中華風切干大根のサラダ 壺もやし 煮物 白大根(ゆず風味) 他	A A・D A A A・C A A	八宝菜 いかキャベツカツ 三角春巻 パンサンスー 大根の油炒め 白麻婆豆腐 華大根 さつま揚げの煮付	A・C・D A・C・D A・F A・D A A A A・D	スパゲティーナポリタン ピーマン肉詰めフライ 竹輪のカレー揚げ おでん風 ごま和え ブロッコリーのソテー つぼ漬 鮭フレーク	A・C・D A A・C・D A・C・D A A A	麩のたまごとし 鶏ムネ唐揚 豚キムチ タレ付き棒肉団子 さつま芋サラダ 赤かっぱ 穂先メンマ	A・C・D A・C A・F A・D A A	イタリアン風 メンチカツ あらびきウインナー おからの煮物 ジャーマンポテト れんこんと豚肉の塩昆布炒め 細切りさくら漬 青のり若布入り	A・D A・D A A D A A
エネルギー 387kcal 脂質 14.2g たんぱく質 14.1g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 507kcal 脂質 30.7g たんぱく質 20.3g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 397kcal 脂質 20.4g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 412kcal 脂質 13.5g たんぱく質 13.3g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 456kcal 脂質 18.1g たんぱく質 16.9g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 549kcal 脂質 27.5g たんぱく質 18.0g 食塩相当量 3.6g						
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)	
鶏丼風 あじ大葉梅肉フライ うずら串フライ ビーフソテー ザーサイ和え 利久炒め 野沢菜かっぱ 生姜みそ	A・D A A・C A A A A	さばの塩焼 厚焼き玉子 ブロッコリーのオイスターソース炒め マカロニサラダ もやしとコーンのおひたし レッドホット炒め 他	A・C A・C A・D A	ポークカレー 野菜コロッケ エビフライ わかめドレッシング ふきの金平 おかか和え 福神漬け 煮付(がんも)	A・D・E A・C・D A・F A A・D A A A・D	せんキャベツ 手作りから揚げ 厚揚げのオイスター炒め こんにゃくサラダ 大根の生姜煮 しば漬 手作りあさり佃煮 他	A A A A・D A・D A A・D	パンプキンシチュー チーズイン白身フライ アヒージョフライ 切昆布の煮物 たけのこの土佐煮 梅なめ茸和え 千切り大根漬 梅干し 他	A・D A A A・C・D A・D A A	休業日	
エネルギー 389kcal 脂質 19.0g たんぱく質 18.2g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 294kcal 脂質 13.5g たんぱく質 18.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 518kcal 脂質 13.0g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 497kcal 脂質 20.8g たんぱく質 20.7g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 448kcal 脂質 14.6g たんぱく質 14.7g 食塩相当量 4.2g							
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)	
あんかけやきそば にら鰻頭 なすのはさみ揚げ 味噌煮 和え物 若竹煮 白大根(ゆず風味) ごま昆布	A・D A A・C A・D A A・C・D A	さつまいもカレー 白身フライ カニカマ入り春雨サラダ 辛子和え みそ炒め 煮付(チキンボール) コーンコロッケ 福神漬け	A・D・E A A・C・F・G A A・D A・C・D A・D A	せんなキャベツ 鶏肉のレモンから揚げ いかメンチカツ 切干大根の煮物 ポテトサラダ 炒め煮 はりはり漬 パイン缶	A・C・D A・C・D A・D A・C・D A・C A	勤労感謝の日		焼うどん ハムカツ 野菜の含め煮 もやしのナムル かす煮 青かっぱ さばカレー風味フライ 梅生姜	A A A・D A A A A A	豚肉とれんこんのBBQソース 揚げ餃子 たけのこしゅうまい いかと里芋の田舎煮 土佐和え 沢庵和え 煮付(扇ふ) さくら漬	A・D A・D A・D A A A・D A
エネルギー 390kcal 脂質 10.5g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 497kcal 脂質 22.7g たんぱく質 15.3g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 519kcal 脂質 20.6g たんぱく質 24.5g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 430kcal 脂質 15.6g たんぱく質 17.5g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 410kcal 脂質 21.6g たんぱく質 14.6g 食塩相当量 3.1g							
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		<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。 ※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。 ※仕入れ等の都合により、献立を変更することがあります。 ※お米は、新潟県産です。 ごはんはお米で小盛80g・284kcal、 並盛120g・427kcalです。</p>			
クリームパスタ ふっくらオムレツ ハムステーキ 大根と鶏肉のさっぱり煮 しょうゆフレンチ こんにゃくのピリ辛煮 他	A・D・F C A A・D A A・D	マカロニソテー ハンバーグ 三角チーズインポテト トマトソース 切り干し大根の焼そば風 キャベツと鶏肉の柚子胡椒和え 煮物 華大根 他	A A・D D A A・C A・C A・D	あじフライ ふんわり豆腐ナゲット ミニソース カラフルチンジャオロース パンプキンサラダ ひじき煮 煮びたし しば漬 他	A A・D A A A・C・D A・D A 他	麻婆春雨 チヂミ焼 海鮮えび入りオクラ包み れんこんサラダ メンマのピリ辛煮 キャベツのごま和え つぼ漬 煮付(しいたけ)	A A・C・F A・F A A・D A A A・D				

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