

令和5年11月 一般食献立表

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 ずき焼き風煮 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	A・C・D A A A A	スパゲティ和え ハンバーグ カレーソース マリネ キャベツソテー 磯香煮 他	A A・D A・D・E A・D D A・D	文化の日		休業日					
エネルギー 391kcal 脂質 18.0g たんぱく質 12.9g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 358kcal 脂質 17.1g たんぱく質 15.0g 食塩相当量 3.0g										
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 金平煮 カレーもやし おひたし ピリ辛みそ	A・D A・D A・D A A A	せんキャベツ チキンカツ 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)	A A・D A A・C A A	八宝菜 いかキャベツカツ パンサンスー 大根の油炒め 白麻婆豆腐 華大根	A・C・D A・C・D A・D A A A	スパゲティーナポリタン ピーマン肉詰めフライ おでん風 ごま和え ブロッコリーのソテー つぼ漬	A・C・D A A・C・D A A A	麩のたまごとじ 鶏ムネ唐揚 豚キムチ 金平ごぼう さつま芋サラダ 赤かっぱ	A・C・D A・C A・F A A A	イタリアン風 メンチカツ 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	A・D A・D A D A A
エネルギー 359kcal 脂質 11.5g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 325kcal 脂質 20.0g たんぱく質 12.2g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 312kcal 脂質 16.4g たんぱく質 10.2g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 336kcal 脂質 8.9g たんぱく質 9.8g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 408kcal 脂質 16.9g たんぱく質 14.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 497kcal 脂質 20.3g たんぱく質 15.5g 食塩相当量 3.4g						
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 ビーフソテー ザーサイ和え 利久炒め 野沢菜かっぱ	A・D A A A A A	さばの塩焼 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 青しその実漬	A・D A・C・D A A A A	ポークカレー 野菜コロッケ わかめドレッシング ふきの金平 おかか和え 福神漬	A・D・E A・C・D A A・D A A	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	A・D A A A・D A・D A	パンプキンシチュー チーズイン白身フライ 切昆布の煮物 たけのこの土佐煮 梅なめ苺和え 千切り大根漬	A・D A A・C・D A・D A A	休業日	
エネルギー 308kcal 脂質 13.2g たんぱく質 15.1g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 260kcal 脂質 13.5g たんぱく質 18.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 488kcal 脂質 19.1g たんぱく質 7.7g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 460kcal 脂質 17.4g たんぱく質 18.2g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 428kcal 脂質 18.5g たんぱく質 11.1g 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)	
あんかけやきそば いら饅頭 味噌煮 和え物 若竹煮 白大根 (ゆず風味)	A・D A 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)	A・D・E A A・C・F・G A A・D A・C・D	せんキャベツ 鶏肉のレモンから揚げ 切干大根の煮物 ポテトサラダ 炒め煮 はりはり漬	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 もよしのナムル かす煮 青かっぱ	A A A・D A A A	豚肉とれんこんのBBQソース 揚げ餃子 いかと里芋の田舎煮 土佐和え 沢庵和え 煮付 (扇ふ)	A・D A・D A A A A・D
エネルギー 312kcal 脂質 16.6g たんぱく質 8.9g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 447kcal 脂質 20.2g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 342kcal 脂質 16.8g たんぱく質 19.9g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 297kcal 脂質 9.1g たんぱく質 11.2g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 351kcal 脂質 19.0g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 2.2g							
27日 (月)		28日 (火)		29日 (水)		30日 (木)		※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。 ※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。			
クリームパスタ ふっくらオムレツ 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 しそ昆布	A・D・F C A・D A A・D A	マカロニソテー ハンバーグ 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 他	A A・D A A・C A・C A・D	カラフルチンジャオロース パンプキンサラダ ひじき煮 イカフライ 煮びたし しば漬	A A・C・D A・D A A A	麻婆春雨 チヂミ焼 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	A A・C・F A A・D A A				
エネルギー 289kcal 脂質 5.1g たんぱく質 10.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 295kcal 脂質 11.2g たんぱく質 13.7g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 383kcal 脂質 16.4g たんぱく質 11.1g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 284kcal 脂質 11.0g たんぱく質 6.3g 食塩相当量 2.2g								

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