



# 令和5年12月夕飯献立表



- ※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。



1日(金)		2日(土)	
せんキャベツ		<b>休業日</b>	
タしかつ	A・D		
パイン缶			
肉じゃが	A・D		
ごま和え	A・C		
ソテー	A・D		
佃煮			
漬物	A		
エネルギー	287kcal	脂質	12.2g
たんぱく質	13.8g	食塩相当量	2.6g

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
焼魚(しおます)	キャベツソテー	スパゲティ・ナポリタン	和風きのことソースかけ	ソース焼そば	豚肉とキャベツのごま和え
厚焼き玉子	鶏肉のねぎみそ焼	白身磯辺フライ	白身魚竜田揚げ	チキン竜田揚げ	オムレツ
ミニ野菜コロッケ	オレンジ	炒り豆腐	ブロッコリー	煮物	いかたこ包み揚
ジャンボしゅーまい	カラフルチンジャオロース	キャベツナムル	キャベツの味噌炒め	梅和え	五目煮
カリポリサラダ	翁和え	つくね照り焼あん	長いものわさび醤油あえ	煮付(絹厚揚げ)	和風サラダ
南瓜のそぼろ煮	大学芋	佃煮	れんこんのカレーソテー	煮付(結び昆布)	もやしの子和え
和え物	佃煮	漬物	佃煮	佃煮	佃煮
スープ煮(丼ポ-ル)他	漬物		漬物	漬物	漬物
エネルギー 389kcal 脂質 19.4g	エネルギー 219kcal 脂質 3.7g	エネルギー 406kcal 脂質 19.5g	エネルギー 353kcal 脂質 16.5g	エネルギー 314kcal 脂質 14.2g	エネルギー 242kcal 脂質 9.3g
たんぱく質 22.2g 食塩相当量 3.8g	たんぱく質 17.8g 食塩相当量 2.8g	たんぱく質 18.8g 食塩相当量 3.0g	たんぱく質 17.4g 食塩相当量 3.4g	たんぱく質 10.2g 食塩相当量 3.6g	たんぱく質 13.2g 食塩相当量 3.9g
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
南瓜とさつま芋サラダ	さばの塩焼	ジャーマンポテト	マカロニソテー	せんキャベツ	<b>休業日</b>
ベーコントマトフライ	カレーコロッケ	イカネギ塩焼	サーモンフライ	鶏肉のレモン和え	
ウインナー	カップグラタン	昆布の煮物	ホタテ風味蒲鉾フライ	パイナップル	
おでん風	豆乳入り野菜笹かまぼこ	ゆかり和え	外外ソ-ス	高野豆腐とれんこんの南蛮炒め	
たけのこのピリ辛炒め	大根のごまドレッシング	水餃子	しぐれ煮	ペンネのクリーム煮	
ロールキャベツ	れんこんの塩昆布炒め	ねぎソース	海藻サラダ	沢庵和え	
佃煮	煮付(こんにやく)	佃煮	じゃが芋のソテー	佃煮	
漬物	煮付(紅葉しんじょう)他	漬物	佃煮 他	梅干し	
エネルギー 342kcal 脂質 18.8g	エネルギー 345kcal 脂質 17.2g	エネルギー 236kcal 脂質 7.6g	エネルギー 461kcal 脂質 27.0g	エネルギー 309kcal 脂質 12.0g	
たんぱく質 11.4g 食塩相当量 3.9g	たんぱく質 20.9g 食塩相当量 3.7g	たんぱく質 11.8g 食塩相当量 3.3g	たんぱく質 15.9g 食塩相当量 3.9g	たんぱく質 21.4g 食塩相当量 3.4g	
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
天津かに玉	スパゲティ和え	白身魚の南蛮漬け	生姜焼き	揚げ出し豆腐	<b>休業日</b>
あじ竜田	やわらかハンバーグ	茹でもやし	イカフライ	鶏天	
里芋と鶏肉の旨煮	照焼ソース	ひじきの炒め煮	ビーフソテー	肉みそあんかけ	
スクランブルエッグ	コーンソテー	ケチャップソテー	納豆和え	花かまぼこ	
金平ごぼう	すき焼き風煮	即席漬け	のり和え	キャベツの炒め物	
スープ煮(丼ポ-ル)	柚子胡椒和え	スープ煮(カレーポ-ル)	佃煮	ごぼうサラダ	
漬物	煮付(焼竹輪)	佃煮	漬物	りんご	
	煮付(がんも)他			佃煮 他	
エネルギー 270kcal 脂質 11.3g	エネルギー 360kcal 脂質 15.0g	エネルギー 249kcal 脂質 8.3g	エネルギー 417kcal 脂質 27.8g	エネルギー 311kcal 脂質 18.1g	
たんぱく質 14.0g 食塩相当量 2.6g	たんぱく質 18.2g 食塩相当量 3.1g	たんぱく質 13.1g 食塩相当量 3.8g	たんぱく質 19.0g 食塩相当量 3.3g	たんぱく質 11.6g 食塩相当量 2.3g	
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
ハヤシライス	さばの味噌煮	かつ丼風	レタス	ちゃんちゃん焼風	<b>休業日</b>
とんかつ	ふき煮付	黄桃缶	えびチリ	オレンジ	
ピリ辛ソテー	花かまぼこ	ブロッコリーのサラダ	にら饅頭	麻婆豆腐	
ゆば入りお浸し	大根のオイスター煮	おからの煮物	切干大根の煮物	ごま和え	
パンプキンサラダ	れんこんのマヨネーズ炒め	黒胡椒炒め	鶏肉のカシューナッツ炒め	甘辛煮	
佃煮	煮付(ごぼう巻)	佃煮	煮付(しいたけ)	佃煮	
漬物	佃煮	漬物	煮付(白揚げ天紅生姜)	漬物	
	漬物		漬物 他		
エネルギー 326kcal 脂質 13.4g	エネルギー 390kcal 脂質 23.9g	エネルギー 328kcal 脂質 16.2g	エネルギー 339kcal 脂質 15.8g	エネルギー 242kcal 脂質 8.9g	
たんぱく質 13.0g 食塩相当量 3.6g	たんぱく質 17.7g 食塩相当量 3.5g	たんぱく質 17.2g 食塩相当量 2.0g	たんぱく質 13.8g 食塩相当量 2.9g	たんぱく質 17.8g 食塩相当量 2.4g	

(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

TEL0256-63-4624

FAX0256-63-6866