

# 令和5年12月 一般食献立表

TEL0256-63-4624  
FAX0256-63-6866



※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。

年越しは是非  
味彩燕のおせち・オードフルで!!

詳しくはお問い合わせください!



1日 (金)		2日 (土)	
ホイコーロー	A	<b>休業日</b>	
鶏ムネ唐揚	A・C		
豚ロース串かつ	A		
おからの煮物	A		
ワカメの酢の物	A		
たけのこのピリ辛炒め	A		
さくら漬	A		

エネルギー 465kcal 脂質 20.3g  
たんぱく質 14.4g 食塩相当量 3.4g

4日 (月)		5日 (火)		6日 (水)		7日 (木)		8日 (金)		9日 (土)	
ペスカトーレ	A・F	クリーム煮	A・D	かつ丼風	A・C・D	豚肉と野菜の梅肉炒め	A	スパゲティ和え	A	もやし	
オムレツ	C	カレーコロッケ	A・C・D	花かまぼこ	A・C	イカフライ	A	ハンバーグ	A・D	白身魚のかにあんかけ	A・C・D・G
含め煮	A	切干大根炒め煮		中華炒め	A	チキンサラダ	A・C	デミソース		麻婆春雨	A
さっぱり和え		野菜炒め		もやしのごま和え	A・C	キャベツソテー	D	肉じゃが	A・D	大根の甘酢和え	A
沢庵和え	A・D	たけのこの土佐煮	A・D	大根のかす煮	A	こんにゃくの炒め物	A・D	ごま和え	A・D	白菜の旨煮	D
しそ昆布	A	しばかつぱ	A	つぼ漬	A	青かつぱ	A	若竹煮 他	A・D	野沢菜かつぱ	A
<b>ハンフライ献立</b>								<b>ハンフライ献立</b>			
エネルギー 300kcal	脂質 9.1g	エネルギー 362kcal	脂質 11.3g	エネルギー 471kcal	脂質 12.9g	エネルギー 439kcal	脂質 20.2g	エネルギー 305kcal	脂質 12.5g	エネルギー 466kcal	脂質 16.5g
たんぱく質 11.7g	食塩相当量 2.3g	たんぱく質 10.3g	食塩相当量 2.8g	たんぱく質 13.8g	食塩相当量 2.7g	たんぱく質 13.7g	食塩相当量 1.6g	たんぱく質 12.2g	食塩相当量 2.8g	たんぱく質 10.8g	食塩相当量 2.9g
11日 (月)		12日 (火)		13日 (水)		14日 (木)		15日 (金)		16日 (土)	
ソース焼そば	A・D	付) 千キャベツ		チキンカレー	A・D・E	ペペロンチーノ	A・D	カラフルチンジャオロース	A	<b>休業日</b>	
ハムステーキ		あじフライ	A	メンチカツ	A・D	ハムカツ	A	クリーミーコーンコロッケ	A・D		
しゅうまい	A・D	ミニソース		春雨サラダ	C	オイスターソース炒め		すき焼き風煮			
れんこん金平	A	豚キムチ	A・F	メンマのピリ辛煮	A・D	こんにゃくサラダ	A・D	もやしとコーンのおひたし	A		
キャベツとカニカマの酢の物	G	大根の油炒め	A	黒胡椒炒め		大根とあさりの炒め物	A・D	れんこんの炒り煮	A		
利久炒め 他	A	磯香煮 他	A・D	福神漬		つぼ漬	A	白大根 (ゆず風味)			
<b>ハンフライ献立</b>		<b>深川めし</b>									
エネルギー 313kcal	脂質 12.8g	エネルギー 438kcal	脂質 11.3g	エネルギー 455kcal	脂質 20.7g	エネルギー 426kcal	脂質 16.0g	エネルギー 426kcal	脂質 17.2g		
たんぱく質 11.3g	食塩相当量 2.6g	たんぱく質 12.3g	食塩相当量 2.2g	たんぱく質 18.2g	食塩相当量 3.8g	たんぱく質 14.9g	食塩相当量 2.8g	たんぱく質 12.6g	食塩相当量 2.8g		
18日 (月)		19日 (火)		20日 (水)		21日 (木)		22日 (金)		23日 (土)	
八宝菜		付) 千キャベツ		ハヤシシチュー	A・D・E	鯖の味噌煮	A・D	スパゲティナーポリタン	A・D	<b>休業日</b>	
三角春巻	A・F	タレかつ	A・D	野菜コロッケ	A・C・D	ふき煮付	A	手作りから揚げ	A・C		
ピリ辛サラダ	A・C	麻婆大根	A	わかめドレッシング	A	煮付 (花さつま)	A・C	切昆布の煮物	A・C・D		
野菜ソテー	C	れんこんサラダ		もやしのナムル	A	野菜ソテー		金平ごぼう	A		
山くらげの旨煮	A・D	こんにゃくの甘辛煮	A・D	豆腐と枝豆の煮物	A・D	切干し大根サラダ	A	さつま芋サラダ			
青かつぱ	A	しば漬		細切り桜漬	A	れんこんのカレー炒め 他		白大根 (ゆず風味)			
<b>ハンフライ献立</b>						<b>ハンフライ献立</b>		<b>コーンピラフ</b>			
エネルギー 368kcal	脂質 17.9g	エネルギー 456kcal	脂質 21.9g	エネルギー 493kcal	脂質 14.3g	エネルギー 420kcal	脂質 17.9g	エネルギー 519kcal	脂質 20.4g		
たんぱく質 10.5g	食塩相当量 2.1g	たんぱく質 12.1g	食塩相当量 2.3g	たんぱく質 10.1g	食塩相当量 3.9g	たんぱく質 15.3g	食塩相当量 2.3g	たんぱく質 11.3g	食塩相当量 2.9g		
25日 (月)		26日 (火)		27日 (水)		28日 (木)		29日 (金)		30日 (土)	
ちゃんぽんうどん	A・C・D	れんこんの甘辛煮	A・D	リヨネースポテト	A・C	カレーシチュー	A・D・E	酢豚		<b>休業日</b>	
にら饅頭	A	さばカレー風味フライ	A	マスタードフライ	A	ピーマン肉詰めフライ	A・C	白身フライ	A		
中華ソテー	A・C	味噌煮		ひじき煮	A・D	豚肉とキャベツのごま和え	A	ハンサンスー	A・D		
おかか和え		ごま和え	A	梅ザーサイ和え	A	たけのこの油炒め	A	和え物	A		
大根サラダ	A	麻婆豆腐	A	キャベツソテー		大根の生姜煮	A・D	ふきの金平	A・D		
生姜味噌	A	華大根		タレ付ミートボール	A・D	白揚げ紅生姜の煮付	A・D	つぼ漬	A		
<b>ハンフライ献立</b>											
エネルギー 305kcal	脂質 14.6g	エネルギー 401kcal	脂質 10.8g	エネルギー 468kcal	脂質 20.5g	エネルギー 509kcal	脂質 19.3g	エネルギー 537kcal	脂質 20.0g		
たんぱく質 10.1g	食塩相当量 4.7g	たんぱく質 16.1g	食塩相当量 2.9g	たんぱく質 9.8g	食塩相当量 2.6g	たんぱく質 10.8g	食塩相当量 3.0g	たんぱく質 10.7g	食塩相当量 2.5g		

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