



# 令和6年2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時までをお願いします。



| 5日(月)  |  | 6日(火)   |  | 7日(水)  |  | 8日(木)   |   | 9日(金)  |  | 10日(土)   |                           |
|--|--|---|--|--|--|---|---|--|--|--|---------------------------|
| やわらかハンバーグ<br>トマトソース<br>茹でキャベツ<br>高野豆腐とれんこんの南蛮炒め<br>豆サラダ<br>オイスターソース炒め<br>佃煮<br>漬物    | A・D<br>A<br><br>A・D<br><br>A                     | 味噌かつ<br>せんキャベツ<br>肉じゃが<br>ごぼうサラダ<br>煮付(えび団子)<br>煮付(結び昆布)<br>佃煮<br>漬物          | A・D<br>A<br>A・D<br>A・D<br>A・C・D・F・G<br>A・D<br>A  | ジャーマンポテト<br>エビフライ<br>ピーマン肉詰めフライ<br>味噌炒め<br>梅和え<br>煮付(大根)<br>煮付(しいたけ)<br>佃煮 他         | A・F<br>A・C<br>A・C<br>A<br>A・D<br>A・D<br>他        | さばの味噌煮<br>煮付(絹厚揚げ)<br>煮付(ふぎ)<br>煮付(花さつま)<br>ペパロンソテー<br>ポテトサラダ<br>もやしの辛子和え<br>佃煮 他   | A・D<br>A・D<br>A・D<br>A・C<br>A・D<br>A・C・D<br>他 | ますの塩焼<br>ミニカレーコロッケ<br>オレンジ<br>シュウマイ<br>すき焼き風煮<br>中華和え<br>煮付(タコハ)<br>煮付(にんじん) 他   | A<br>A・C<br><br>A・C・G<br>A・D<br>A・C・D<br>A・D | <b>休業日</b>   |                           |
| エネルギー 260kcal 脂質 10.9g<br>たんぱく質 13.2g 食塩相当量 1.2g                                     | エネルギー 386kcal 脂質 19.5g<br>たんぱく質 12.8g 食塩相当量 3.1g | エネルギー 377kcal 脂質 20.3g<br>たんぱく質 11.0g 食塩相当量 3.2g                              | エネルギー 429kcal 脂質 25.4g<br>たんぱく質 20.5g 食塩相当量 3.1g | エネルギー 380kcal 脂質 17.2g<br>たんぱく質 20.5g 食塩相当量 3.6g                                     |  |   |   |  |  |  |                           |
| 12日(月)   |  | 13日(火)  |  | 14日(水)   |  | 15日(木)  |   | 16日(金)   |  | 17日(土)   |                           |
| <b>休業日</b>   |  | ホイコーロー<br>鶏肉のカレー焼き<br>五目煮<br>翁和え<br>タレ付き肉団子<br>佃煮<br>漬物                       | A<br>A<br>A・D<br>A・C<br>A・C・D<br>A               | 揚げ出し豆腐の肉みそあんかけ<br>いかの天ぷら<br>煮付(花さつま)<br>ビーフンソテー<br>ごまマヨサラダ<br>大根の煮物 他                | A<br>A・C・D<br>A・C<br>A<br>A<br>他                 | ハヤシライス<br>たっぷりベーコントマトフライ<br>キャベツの炒め物<br>青菜サラダ<br>甘辛煮<br>佃煮<br>漬物                    | A<br>A<br>C<br>A・D<br>A<br>A                  | 南瓜とさつま芋のサラダ<br>鮭の塩焼<br>厚焼き玉子<br>黒酢あんかけ<br>もやしの黒こしょう炒め<br>煮付(しいたけ)<br>煮付(丸あげ)<br>佃煮 他   | A<br>A<br>A・C<br>A<br>A・D<br>A・D<br>他        | 焼き鳥風<br>白身フライ<br>キャベツソテー<br>れんこんの金平<br>きのこのおろし和え<br>佃煮<br>漬物 | A<br>A<br><br>A<br>A<br>A |
|  |  | エネルギー 301kcal 脂質 12.9g<br>たんぱく質 23.1g 食塩相当量 2.9g                              | エネルギー 299kcal 脂質 13.8g<br>たんぱく質 14.6g 食塩相当量 3.5g | エネルギー 424kcal 脂質 26.7g<br>たんぱく質 11.9g 食塩相当量 3.5g                                     | エネルギー 471kcal 脂質 25.1g<br>たんぱく質 21.4g 食塩相当量 3.3g | エネルギー 313kcal 脂質 16.4g<br>たんぱく質 14.9g 食塩相当量 2.4g                                    |   |  |  |  |                           |
| 19日(月)   |  | 20日(火)  |  | 21日(水)   |  | 22日(木)  |   | 23日(金)   |  | 24日(土)   |                           |
| ポークカレー<br>メンチカツ<br>和風マカロニサラダ<br>おからの煮物<br>のり和え<br>佃煮<br>漬物                           | A・D・E<br>A・D<br>A・C<br>A<br>A<br>A               | あじフライ<br>タルタルソース<br>レタス・ブロッコリー<br>おでん風<br>じゃがいもの青のり炒め<br>白菜のわさび和え<br>佃煮<br>漬物 | A<br>C<br>A・C・D<br>A<br>A                        | 鶏肉のレモン和え<br>せんキャベツ<br>パイン<br>煮菜<br>れんこんの塩昆布炒め<br>もやしの和え物<br>佃煮<br>漬物                 | A・C・D<br>A<br>A<br>A<br>C<br>A                   | 塩焼そば<br>ソーセージかつ<br>麻婆大根<br>長芋のわさびしょうゆ和え<br>黒胡椒炒め<br>漬物 他                            | A・D<br>A・C<br>A<br>A<br>A<br>A                | <b>休業日</b>   |  | <b>休業日</b>   |                           |
| エネルギー 475kcal 脂質 27.4g<br>たんぱく質 14.0g 食塩相当量 3.9                                      | エネルギー 300kcal 脂質 16.8g<br>たんぱく質 14.9g 食塩相当量 3.8  | エネルギー 310kcal 脂質 12.7g<br>たんぱく質 24.2g 食塩相当量 2.6g                              | エネルギー 330kcal 脂質 16.3g<br>たんぱく質 11.6g 食塩相当量 3.2g |  |  |   |   |  |  |  |                           |
| 26日(月)   |  | 27日(火)  |  | 28日(水)   |  | 29日(木)  |   | <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>~今月の炊き込みごはん~<br/> <b>14日(水) 彩いごはん</b><br/> <b>22日(木) 吹き寄せごはん</b></p> </div> |  |  |                           |
| 酢豚<br>かにクリーミーコロッケ<br>れんこんとハムのサラダ<br>もやしとコーンのおひたし<br>こんにゃく煮付<br>白揚げ紅生姜の煮付<br>佃煮<br>漬物 | A<br>A・C・D・G<br>A・D<br>A<br>A・D<br>A・D<br>A      | かつ丼風<br>花かまぼこ<br>味噌煮込み<br>ワカメの酢の物<br>重ね煮<br>佃煮<br>漬物                          | A・C・D<br>A・C<br>A<br>A<br>A<br>A                 | ホッケの塩焼き<br>天ぷら(さつまいも)<br>鶏ちまき<br>八幡巻き<br>チンジャオロース<br>ゆず大根和え<br>じゃがいものペパロンソテー<br>漬物 他 | A・C・D<br>A<br>A<br>A<br>A<br>A<br>A              | きのこスパゲティ<br>チキン竜田揚げ<br>大根のごまドレッシング<br>きゃべつとチーズのスクランブルエッグ<br>甘辛煮<br>スープ煮(丼ボ-ル)<br>漬物 | A<br>A・C<br>A・C<br>C・D<br>A・D<br>A<br>A       |  |  |  |                           |
| エネルギー 391kcal 脂質 24.0g<br>たんぱく質 13.4g 食塩相当量 2.9g                                     | エネルギー 375kcal 脂質 12.5g<br>たんぱく質 14.9g 食塩相当量 2.8g | エネルギー 357kcal 脂質 11.5g<br>たんぱく質 15.0g 食塩相当量 3.5g                              | エネルギー 688kcal 脂質 22.3g<br>たんぱく質 26.1g 食塩相当量 3.3g |  |  |   |   |  |  |  |                           |

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