



1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	
<p>明けまして、おめでとうございます。</p> <p>今年も皆様の健康を第一に考え、安心・安全なお弁当作りをこころがけていきますので、変わらぬご愛顧のほどよろしくお祈りいたします。</p> 		<p>休業日</p>		<p>いかとマカロニのトマト煮 A・D クリーミーコーンコロッケ A・D れんこんのきんぴら A カレー炒め D たけのこの土佐煮 A・D 青かつば A</p> <p>エネルギー 400kcal 脂質 9.2g たんぱく質 16.2g 食塩相当量 3.3g</p>	<p>焼うどん A ハムカツ A 切干大根の煮物 もやしのごま和え A 白麻婆豆腐 A しば漬</p> <p>エネルギー 310kcal 脂質 13.0g たんぱく質 10.1g 食塩相当量 3.2g</p>	<p>せんきゃべツ A あじフライ A ミニソース 高野豆腐とたけのこの卵とじ A・C もやしのナムル 白菜のお浸し 煮付 (上野紅生姜) A・D</p> <p>エネルギー 435kcal 脂質 10.2g たんぱく質 12.4g 食塩相当量 3.5g</p>
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	
<p>成人の日</p>		<p>スパゲティ和え A ハンバーグ A・D トマトソース A おでん風 A・C・D ポテトサラダ A・C・D 白菜のごま和え 他 A</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid blue; padding: 2px;">インフライ献立</p> <p>エネルギー 363kcal 脂質 19.1g たんぱく質 12.7g 食塩相当量 2.5g</p>	<p>シーフードカレー A・D・E 白身フライ A マリネ A・D もやしのおかか和え 大根の生姜煮 A 福神漬 A</p> <p>エネルギー 429kcal 脂質 19.0g たんぱく質 10.6g 食塩相当量 3.3g</p>	<p>焼そば A・D ハムステーキ A・D オムレツ C すき焼き風煮 大根の甘酢和え A 若竹煮 他 A・C・D</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid blue; padding: 2px;">インフライ献立</p> <p>エネルギー 284kcal 脂質 10.7g たんぱく質 12.6g 食塩相当量 3.5g</p>	<p>鶏丼風 A・D あじ大葉フライ A ビーフンソテー A ザーサイ和え A ブロッコリーのソテー 赤かつば A</p> <p>エネルギー 361kcal 脂質 11.1g たんぱく質 15.6g 食塩相当量 3.3g</p>	
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	
<p>ジャージャー麺 A 紫芋コロッケ A・C・D ホイコーロー A もやしとコーンのおひたし A 油いため A・C さくら漬 A</p> <p>エネルギー 451kcal 脂質 16.8g たんぱく質 12.4g 食塩相当量 2.9g</p>	<p>干きゃべツ 手作りチキン南蛮 C チャブチェ A ピリ辛和え A 大根のかす煮 A 細切り大根漬 A</p> <p>エネルギー 458kcal 脂質 19.1g たんぱく質 12.0g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>酢豚 白身魚のチーズイン磯辺揚げ A わかめドレッシング A 梅ザーサイ和え A 豆腐と枝豆の煮物 A・D さくら漬 A</p> <p>エネルギー 552kcal 脂質 19.8g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 3.6g</p>	<p>クリーム煮 A・D ベーコントマトフライ A 肉じゃが A・D 辛子和え 利久炒め A タレ付ミートボール A・D</p> <p style="text-align: center; border: 2px solid green; padding: 2px;">彩いごはん</p> <p>エネルギー 367kcal 脂質 11.5g たんぱく質 12.3g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>ハヤシシチュー A・C・D 目玉焼フライ A・C 切昆布の煮物 A・D れんこんサラダ こんにゃくの炒め物 A・D しば漬</p> <p>エネルギー 451kcal 脂質 20.7g たんぱく質 10.0g 食塩相当量 3.5g</p>	<p>休業日</p>	
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	
<p>和風パスタ A・D カレーコロッケ A・C・D いかと大根の田舎煮 A・D キャベツソテー D おひたし A ピリッカラからしみそ A</p> <p>エネルギー 379kcal 脂質 9.9g たんぱく質 11.0g 食塩相当量 3.3g</p>	<p>さばの味噌煮 A・D ふき煮付 煮付 (花さつま) A・C 野菜ソテー D 切干し大根サラダ A けんちん煮 他 D</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid blue; padding: 2px;">インフライ献立</p> <p>エネルギー 451kcal 脂質 20.4g たんぱく質 16.8g 食塩相当量 2.9g</p>	<p>カレーシチュー A・D・E ピーマン肉詰めフライ A・C 豚肉とキャベツのごま和え A たけのこの油炒め A 生姜煮 A・D 福神漬 A</p> <p>エネルギー 493kcal 脂質 18.9g たんぱく質 10.6g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>カラフルチンジャオロース A パンプキンサラダ A・C ひじき煮 A・D イカフライ A 白菜の煮びたし A・C・D つば漬 A</p> <p>エネルギー 458kcal 脂質 14.7g たんぱく質 11.3g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>揚げサバのごまソースからめ おからの煮物 A メンマのピリ辛煮 A・D カレー炒め 白大根 (ゆず風味)</p> <p>エネルギー 504kcal 脂質 14.3g たんぱく質 15.5g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>休業日</p>	
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	<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。</p> <p>※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。</p> <p>※仕入れ等の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>※お米は、新潟県産です。</p> <p>ごはんは、お米で小盛80g・284Kcal、並盛120g・427kcalです。</p> 			
<p>クリームパスタ A・C・D 鶏ムネ唐揚げ A・C 麻婆大根 A 生姜和え A 無限こんにゃく A・D 細切り大根漬 A</p> <p>エネルギー 467kcal 脂質 19.8g たんぱく質 12.4g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>付) 干きゃべツ たれメンチかつ A・C・D 金平煮 D ごま和え A さつま芋サラダ 青かつば A</p> <p>エネルギー 451kcal 脂質 19.3g たんぱく質 9.3g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>リヨネーズポテト A・C えびカツ A・F オイスター炒め こんにゃくサラダ A・D 黒胡椒炒め はりはり漬 A</p> <p>エネルギー 507kcal 脂質 20.5g たんぱく質 10.5g 食塩相当量 3.0g</p>				