

# 令和6年1月 特食献立表

TEL0256-63-4624  
FAX0256-63-6866



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。 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><b>休業日</b></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 うずら串フライ A・C 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 青かっぱ A しそ昆布 A</p> <p>エネルギー 420kcal 脂質 10.9g たんぱく質 18.0g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>焼うどん A ハムカツ A ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G 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 A 昆布豆 A</p> <p>エネルギー 404kcal 脂質 17.3g たんぱく質 15.4g 食塩相当量 3.8g</p>	<p>せんきゃべつ A あじフライ A メンチカツ A・D 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 459kcal 脂質 16.1g たんぱく質 15.2g 食塩相当量 3.4g</p>
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	
<p><b>成人の日</b></p>		<p>スパゲティ和え A ハンバーグ A・D エビフライ A・F 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 A 野沢菜かっぱ 他 A</p> <p>エネルギー 443kcal 脂質 23.0g たんぱく質 16.5g 食塩相当量 3.2g</p>	<p>シーフードカレー A・D・E 白身フライ A 竹輪の磯辺揚げ A・C・D 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 スープ煮 (チキンボール) A</p> <p>エネルギー 528kcal 脂質 15.1g たんぱく質 14.4g 食塩相当量 3.6g</p>	<p>焼そば A・D ハムステーキ A オムレツ C 手羽元あぶり焼きチキン すき焼き風煮 大根の甘酢和え 他 A</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid red; padding: 2px;">インフライ献立</p> <p>エネルギー 406kcal 脂質 18.8g たんぱく質 21.6g 食塩相当量 4.9g</p>	<p>鶏丼風 A・D あじ大葉フライ A にら饅頭 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 赤かっぱ A 煮付 (しいたけ) A・D</p> <p>エネルギー 432kcal 脂質 14.2g たんぱく質 18.6g 食塩相当量 3.9g</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 海鮮えび入りオクラ包み A・F 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 鮭フレーク A</p> <p>エネルギー 514kcal 脂質 20.6g たんぱく質 17.5g 食塩相当量 3.0g</p>	<p>干きゃべつ 手作りチキン南蛮 C イカフライ A チャプチェ A ピリ辛和え A 大根のかす煮 A 細切り大根漬 A 青のり若布入り A</p> <p>エネルギー 570kcal 脂質 34.4g たんぱく質 25.6g 食塩相当量 3.2g</p>	<p>酢豚 白身魚のチーズイン磯辺揚げ A ミニ手作り春巻き 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 煮付 (玉ねぎさつま) A・D</p> <p>エネルギー 603kcal 脂質 20.5g たんぱく質 15.7g 食塩相当量 4.4g</p>	<p>クリーム煮 A・D ベーコントマトフライ A さばカレー風味フライ A・C 肉じゃが A・D 辛子和え 利久炒め 他 A</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid green; padding: 2px;">彩りごはん</p> <p>エネルギー 461kcal 脂質 17.5g たんぱく質 17.6g 食塩相当量 3.0g</p>	<p>ハヤシシチュー A・C・D 目玉焼フライ A・C あらびきウインナー 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 A 煮付 (扇ふ) A・D</p> <p>エネルギー 505kcal 脂質 21.1g たんぱく質 13.6g 食塩相当量 4.0g</p>	<p><b>休業日</b></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 ポロネーゼ餃子 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 青しその実漬 A</p> <p>エネルギー 409kcal 脂質 12.9g たんぱく質 12.0g 食塩相当量 3.5g</p>	<p>さばの味噌煮 A・D ふき煮付 煮付 (花さつま) A・C えびチリ A・C・F 野菜ソテー D 切干し大根サラダ A 赤かっぱ A しゅうまい A・D</p> <p>エネルギー 464kcal 脂質 20.8g たんぱく質 18.2g 食塩相当量 3.4g</p>	<p>カレーシチュー A・D・E ピーマン肉詰めフライ A・C ふんわり豆腐ナゲット A・D 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 さつま揚げの煮付 A・D</p> <p>エネルギー 530kcal 脂質 20.9g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 3.1g</p>	<p>カラフルチンジャオロース A タレかつ A・D 厚焼き玉子 A・C パンプキンサラダ A・C ひじき煮 A・D 白菜の煮びたし A・C・D つぼ漬 A こんにゃく煮付 A・D</p> <p>エネルギー 501kcal 脂質 16.1g たんぱく質 11.9g 食塩相当量 3.3g</p>	<p>揚げサバのごまソースからめ いかの天ぷら A・C・D 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) 生姜みそ A</p> <p>エネルギー 607kcal 脂質 18.1g たんぱく質 21.9g 食塩相当量 3.5g</p>	<p><b>休業日</b></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。 ※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。</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 甘酢肉団子 A・C・D 無限こんにゃく A・D 細切り大根漬 A 梅干し</p> <p>エネルギー 480kcal 脂質 20.6g たんぱく質 15.4g 食塩相当量 3.1g</p>	<p>付) 干きゃべつ たれメンチかつ A・C・D あじ竜田 A・C 金平煮 D ごま和え A さつま芋サラダ 青かっぱ A 穂先メンマ</p> <p>エネルギー 507kcal 脂質 20.2g たんぱく質 14.8g 食塩相当量 3.0g</p>	<p>リョネーズポテト A・C えびカツ A・F ささみフライ A・D 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 梅ザーサイ A</p> <p>エネルギー 539kcal 脂質 20.6g たんぱく質 16.8g 食塩相当量 3.9g</p>				

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