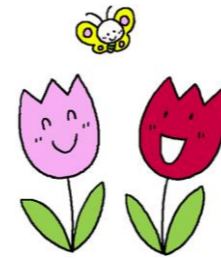


# 令和6年3月夕飯献立表

※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。



4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		1日(金)		2日(土)	
ソテー タレかつ オレンジ 大根サラダ のっぺい もやしの土佐和え 佃煮 漬物	A・D A・D D A A	ハンバーグ ケチャップソースかけ スパゲティ和え 人参のグラッセ 五目煮 黒胡椒炒め もやしの辛子和え 佃煮 他	A・D A A A・D A・D A	塩焼そば 三角春巻(えび) 切昆布の煮物 お豆のコロコロサラダ 煮浸し 佃煮 漬物	A・D A・F A・D A・D A	鶏肉の薬味ソースかけ もやしソテー パイナップル 蒸し鶏のサラダ あっさり漬 ワカメの酢の物 タレ付ミートボール 佃煮	A・C・D A C A A A・D A・D	白身魚のレモン和え 刻みレタス ミニトマト 炒り煮 青菜とゆばのお浸し 煮付(大根) 煮付(こんにゃく) 佃煮 他	A・C・D A A・D A・D	<b>休業日</b>	
エネルギー 379kcal 脂質 20.1g たんぱく質 19.2g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 286kcal 脂質 10.2g たんぱく質 13.3g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 333kcal 脂質 11.8g たんぱく質 16.0g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 349kcal 脂質 17.9g たんぱく質 21.3g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 237kcal 脂質 9.9g たんぱく質 14.1g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 381kcal 脂質 16.1g たんぱく質 21.0g 食塩相当量 3.2g						
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		8日(金)		9日(土)	
かつ丼風 みそ汁 パンネのクリーム煮 大根の甘酢和え 煮付(里芋) 煮付(木の葉しんじょう) 佃煮 漬物	A・C・D A・D A A・D A・C・D A	ホイコーロー チーズイン南瓜コロッケ マリネ風 金平ごぼう 煮付(いか団子) 煮付(さつまいも) 佃煮 漬物	A A・C・D A・D A A・D A・D A	茹でじゃべつ えびチリ いかの天ぷら 南瓜とれんこんのサラダ 鶏肉のオイスター炒め ジャンボ餃子 佃煮 漬物	A・C・F A・C・D A・C・D A A A	おでん チンジャオロース ザーサイ和え ホッケの塩焼き 佃煮 漬物	A・C・D A A A A	焼きマス オムレツ 海鮮しゅうまい 野菜コロッケ しょうが味噌炒め 白菜のごま和え 煮付(扇ふ) 煮付(しいたけ) 他	C A・D A A・D A A・D A・D	<b>休業日</b>	
エネルギー 400kcal 脂質 17.6g たんぱく質 18.7g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 348kcal 脂質 19.6g たんぱく質 14.2g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 434kcal 脂質 27.8g たんぱく質 16.0g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 252kcal 脂質 12.0g たんぱく質 20.7g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 470kcal 脂質 31.9g たんぱく質 23.3g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 381kcal 脂質 16.1g たんぱく質 21.0g 食塩相当量 3.2g						
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		15日(金)		16日(土)	
ハヤシライス とんかつ 大根と鶏肉の旨煮 和え物 ロールキャベツ 佃煮 梅干し	A A D A・C A・C A	あじフライ エビフライ 炒め煮 れんこんの青のり炒め 青豆サラダ 佃煮 漬物	A A・F A A・C・D A	<b>休業日</b>		和風パスタ 鶏肉もも塩こうじ焼 さつまいも韓国風炒め 梅肉和え スープ煮(大根) スープ煮(丼ボ-ル) 佃煮 漬物	A A A A A A A	チキン南蛮 レタス ミニトマト 切り干し大根サラダ れんこんサラダ 煮付(ごぼう巻) 佃煮 漬物	C A A・D A・C・D・F A	<b>休業日</b>	
エネルギー 394kcal 脂質 22.5g たんぱく質 15.9g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 472kcal 脂質 28.8g たんぱく質 19.6g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 415kcal 脂質 14.3g たんぱく質 27.3g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 470kcal 脂質 31.9g たんぱく質 23.3g 食塩相当量 2.4g			エネルギー 399kcal 脂質 16.8g たんぱく質 21.8g 食塩相当量 3.1g					
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		22日(金)		23日(土)	
酢豚 サーモンフライ ソテー 高野豆腐の煮物 のり酢和え 佃煮	A・C A・D A・D A A	チキンカレー うずら串フライ えびカツ パンサンスー メンマのピリ辛煮 なすの揚げ浸し 煮付(にんじん) 佃煮 他	A・D・E A・C A・F A・D A・D A・D A・D A	ちゃんちゃん焼風 シャキシャキ肉団子 煮菜 大根のごまドレッシング 春巻 佃煮 漬物	D A・C・D A・D A A A	カレーから揚げ 千キャベツ スープ じゃが芋と白菜の味噌煮込み ナムル れんこんきんぴら 佃煮 胡瓜漬	A A D A A A	キャベツソテー ハンバーグ デミソースかけ オムレツ 利久炒め 春雨サラダ 煮付(南瓜) 煮付(丸揚げ) 他	A・D A・D A C A C A・D A・D	ニラレバ炒め メンチカツ オーロラサラダ ゆば入りお浸し 煮付(たこ八) 煮付(にんじん) 佃煮 漬物	A A・C F A A・C・D A・D A
エネルギー 456kcal 脂質 27.1g たんぱく質 17.9g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 386kcal 脂質 20.8g たんぱく質 12.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 391kcal 脂質 22.0g たんぱく質 21.2g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 356kcal 脂質 22.0g たんぱく質 17.1g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 412kcal 脂質 22.5g たんぱく質 23.1g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 381kcal 脂質 13.9g たんぱく質 21.0g 食塩相当量 3.3g						
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)	
酢豚 サーモンフライ ソテー 高野豆腐の煮物 のり酢和え 佃煮	A・C A・D A・D A A	チキンカレー うずら串フライ えびカツ パンサンスー メンマのピリ辛煮 なすの揚げ浸し 煮付(にんじん) 佃煮 他	A・D・E A・C A・F A・D A・D A・D A・D A	ちゃんちゃん焼風 シャキシャキ肉団子 煮菜 大根のごまドレッシング 春巻 佃煮 漬物	D A・C・D A・D A A A	カレーから揚げ 千キャベツ スープ じゃが芋と白菜の味噌煮込み ナムル れんこんきんぴら 佃煮 胡瓜漬	A A D A A A	鯖の味噌煮 煮付(花さつま) たけのこ煮付 ふき煮付 炒り豆腐 即席漬け オイスターソース炒め パイン缶 他	A・D A・C A C C A・D A・D	スパゲティーナポリタン ハムステーキ 鶏ごぼうカツ 肉じゃが おろし和え 煮付(かんも) 白揚げ天紅生姜の煮付 佃煮 他	A・D A A・D A A A・D A
エネルギー 456kcal 脂質 27.1g たんぱく質 17.9g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 386kcal 脂質 20.8g たんぱく質 12.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 391kcal 脂質 22.0g たんぱく質 21.2g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 356kcal 脂質 22.0g たんぱく質 17.1g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 412kcal 脂質 22.5g たんぱく質 23.1g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 381kcal 脂質 13.9g たんぱく質 21.0g 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

~今月の炊き込みご飯~  
**14日(木)あずきごはん**      **29日(金)わかめごはん**