

令和6年3月 献立表(特食)



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。

今月の炊き込みごはん

- ・7日(木) 五目ごはん
- ・27日(水) 山菜ごはん

4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)	
豚肉と野菜の梅肉炒め イカフライ ミニコーンコロック チキンサラダ キャベツとカニカマの酢の物 大豆とひじきの磯香煮 さくら漬 さつま揚げの煮付	A A A A・C A・D A・D A A・D	クリーム煮 さばカレー風味フライ ベーコントマトフライ 切昆布の煮物 野菜炒め こんにゃくの炒め煮 白大根 梅ごぼう	A・D A A A・D A・D D A	スパゲティ和え 洋風かつどん エビフライ 切干大根の煮物 キャベツソテー さつま芋サラダ しば漬 煮付(しいたけ)	A A・D A・F A・D C・D A・D	さばの塩焼 厚焼き玉子 ブロッコリーのオイスターソース炒め チャプチェ 大根の甘酢和え 豆腐と枝豆の煮物 他	A A・C A A A A・D	カラフルチンジャオロース ハムカツ にら饅頭 おからの煮物 さっぱり和え 大根のかす煮 青かつぱ 昆布豆	A A・C A A・D A A・D A A	休業日	
エネルギー 493kcal 脂質 20.5g たんぱく質 20.1g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 453kcal 脂質 15.2g たんぱく質 14.0g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 599kcal 脂質 17.0g たんぱく質 11.6g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 355kcal 脂質 10.9g たんぱく質 18.1g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 460kcal 脂質 15.4g たんぱく質 18.1g 食塩相当量 3.3g	インフライ献立 五目ごはん						
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16日(土)	
ハヤシシチュー クリーミーコーンコロック オムレツ 春雨サラダ 黒胡椒炒め さくら漬 甘酢棒肉団子 梅生姜	A・C・D A・D C C A A A・D A	スパゲティ和え クリームチーズインつくね 三角さつま芋 照焼のたれ 豚キムチ 大根の油炒め キャベツのごま和え 赤かつぱ 他	A A・D D A A・F A・D A A	付)干キャベツ 油淋鶏 水餃子 いかと大根の田舎煮 もやしのナムル 若竹煮 れんこん天の煮付 白大根(ゆず風味)	A A・C A・D A・D A A・C・D A・D A・D	付)干キャベツ ささみチーズフライ ミニソース 野菜コロック ポークカレー ひじき煮 メンマのピリ辛煮 沢庵和え 他	A A・D A A・C・D A・D・E A・D A・D A	あんかけやきそば 海鮮えび入りオクラ包み あじ竜田 中華サラダ れんこんのサラダ 麻婆豆腐 煮付(がんも) 青かつぱ	A・D A・F A・C A・D C A A・D A	休業日	
エネルギー 546kcal 脂質 21.0g たんぱく質 12.3g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 454kcal 脂質 17.5g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 527kcal 脂質 16.2g たんぱく質 14.6g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 589kcal 脂質 15.6g たんぱく質 15.0g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 424kcal 脂質 18.1g たんぱく質 18.0g 食塩相当量 3.1g							
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)	
ジャージャー麺 焼き芋コロック 竹輪の磯辺揚げ 野菜の含め煮 もやしの辛子和え 利久炒め しば漬 鮭フレーク	A・D A・C・D A・C・D A・D A A A	さばの味噌煮 花かまぼこ 麩のたまごとじ 生姜和え けんちん煮 タレ付ミートボール 手作りカレーから揚げ 細切りさくら漬	A・D A・C A・C・D A D A・D A	春分の日		リョネーズポテト クラッシュベーコン粒マスタード ふんわり豆腐ナゲット 麻婆大根 もやしのごま和え 白菜の煮びたし つぼ漬 手作りひじきふりかけ	A・C A・C A・D A A A・D A A・D	付)干キャベツ あじフライ ミニソース ピーマン肉詰めフライ チキンカレー たけのこの油炒め 大根の生姜煮 福神漬 他	A A A A・C A・D・E A A・D A	付)干キャベツ メンチカツ ごまソース 肉じゃが なすの味噌炒め もやしの土佐和え 白大根(ゆず風味) 手作りあさり佃煮	A・C・D A A A・D A A A・D A
エネルギー 486kcal 脂質 16.5g たんぱく質 15.2g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 590kcal 脂質 20.9g たんぱく質 30.8g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 620kcal 脂質 21.3g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 564kcal 脂質 19.1g たんぱく質 15.1g 食塩相当量 3.5g			エネルギー 508kcal 脂質 12.2g たんぱく質 13.9g 食塩相当量 2.6g					
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)	
八宝菜 白身魚の磯辺フライ チキンナゲット わかめドレッシング ザーサイ和え 海鮮炒め はりはり漬 絹厚揚げの煮付	A・C・D A A A A A A・D	スパゲティ和え ハンバーグ あらびきウインナー ホワイトソースかけ ホイコーロー れんこんのごま和え 他	A A・D A A・D A A・C	パンブキンサラダ 鶏ムネ唐揚 おでん風 えびチリ 野菜春巻 たけのこの土佐煮 他	A・C・D A・C A・C・D A・C・F A・C・D A・D	ペスカトーレ ハムステーキ オムレツ オイスターソース炒め もやしとコーンのおひたし おひたし 他	A・D・F A C D A A	酢豚 白身フライ しゅうまい 野菜ソテー 切り干し大根サラダ もやしのピリ辛炒め はりはり漬 揚げボールの煮付	A・C・D A A・D A・D A・D A A A・D	麻婆春雨 あじ大葉梅肉フライ メンチカツ すき焼き風煮 こんにゃくサラダ 炒り煮 青かつぱ 梅ザーサイ	A A A・D D A・D A・C・D A A
エネルギー 461kcal 脂質 19.4g たんぱく質 16.1g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 398kcal 脂質 18.2g たんぱく質 16.8g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 553kcal 脂質 21.4g たんぱく質 13.1g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 381kcal 脂質 11.6g たんぱく質 18.9g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 618kcal 脂質 20.9g たんぱく質 15.0g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 446kcal 脂質 22.0g たんぱく質 14.4g 食塩相当量 4.6g	インフライ献立 山菜ごはん		インフライ献立			

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