

# 令和6年3月 献立表(一般食)

TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866



**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

※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。

1日(金)	2日(土)
ちゃんぽんうどん A・C・D 三角春巻 A・F マリネ A 梅ザーサイ和え A 無限こんにやく A・D ピリッカラからしみそ A	<b>休業日</b>
エネルギー 313kcal 脂質 6.8g たんぱく質 8.5g 食塩相当量 3.4g	

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 A イカフライ A チキンサラダ A・C キャベツとカニカマの酢の物 大豆とひじきの磯香煮 A・D 細切りさくら漬 A エネルギー 410kcal 脂質 12.7g たんぱく質 17.6g 食塩相当量 2.4g	クリーム煮 A・D ベーコントマトフライ A 切昆布の煮物 A・D 野菜炒め A・D こんにやくの炒め煮 D 白大根 エネルギー 372kcal 脂質 11.5g たんぱく質 10.1g 食塩相当量 3.5g	スパゲティ和え A 洋風かつどん A・D 切干大根の煮物 A・D キャベツソテー C・D さつま芋サラダ しば漬 エネルギー 516kcal 脂質 18.6g たんぱく質 12.9g 食塩相当量 2.9g	さばの塩焼 A フロッコリーのオイスターソース炒め チャプチェ A 大根の甘酢和え A 豆腐と枝豆の煮物 A・D つぼ漬 A <b>ハンフライ献立</b> <b>五目ごはん</b> エネルギー 342kcal 脂質 10.0g たんぱく質 17.8g 食塩相当量 2.7g	カラフルチンジャオロース A ハムカツ A・C おからの煮物 A・D さっぱり和え A 大根のかず煮 A・D 青かつぱ A エネルギー 361kcal 脂質 10.8g たんぱく質 13.3g 食塩相当量 2.8g	<b>休業日</b>
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 A・C・D クリーミーコーンコロッケ A・D 春雨サラダ C 山くらげの旨煮 A・D 黒胡椒炒め さくら漬 A エネルギー 380kcal 脂質 24.6g たんぱく質 8.3g 食塩相当量 3.0g	スパゲティ和え A クリームチーズインつくね A・D 照焼のたれ A オムレツ C 豚キムチ A・F 大根の油炒め 他 A・D <b>ハンフライ献立</b> エネルギー 403kcal 脂質 13.6g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 2.1g	付) 干キャベツ 油淋鶏 A・C いかと大根の田舎煮 A・D もやしのナムル A 若竹煮 A・C・D れんこん天の煮付 A・D エネルギー 478kcal 脂質 14.9g たんぱく質 13.1g 食塩相当量 2.4g	ポークカレー A・D・E 野菜コロッケ A・C・D ひじき煮 A・D メンマのピリ辛煮 A・D 沢庵和え A 煮付(焼竹輪) A・C・D エネルギー 554kcal 脂質 18.8g たんぱく質 8.7g 食塩相当量 4.1g	あんかけやきそば A・D 海鮮えび入りオクラ包み A・F 中華サラダ A・D れんこんのサラダ C 麻婆豆腐 A 煮付(がんも) A・D エネルギー 330kcal 脂質 10.1g たんぱく質 12.7g 食塩相当量 2.8g	<b>休業日</b>
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 A・D 焼き芋コロッケ A・C・D 野菜の含め煮 A・D もやしの辛子和え 利久炒め A しば漬 エネルギー 410kcal 脂質 11.9g たんぱく質 11.7g 食塩相当量 3.1g	さばの味噌煮 A・D 花かまぼこ A・C 麩のたまごとじ A・C・D 中華炒め A 生姜和え A けんちん煮 他 D <b>ハンフライ献立</b> エネルギー 389kcal 脂質 20.1g たんぱく質 20.4g 食塩相当量 2.7g	<b>春分の日</b>	リヨネーズポテト A・C クラッシュベーコン粒マスタード A・C 麻婆大根 A もやしのごま和え A 白菜の煮びたし A・D つぼ漬 A エネルギー 534kcal 脂質 20.7g たんぱく質 10.7g 食塩相当量 2.7g	チキンカレー 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 大根の生姜煮 A・D 福神漬 A エネルギー 493kcal 脂質 18.9g たんぱく質 10.6g 食塩相当量 2.6g	付) 干キャベツ メンチカツ A・C・D ごまソース 肉じゃが A・D もやしの土佐和え A カレーソテー 白大根(ゆず風味) エネルギー 484kcal 脂質 10.2g たんぱく質 8.3g 食塩相当量 2.0g
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 A・C・D わかめドレッシング A ザーサイ和え A 海鮮炒め A はりはり漬 A エネルギー 403kcal 脂質 10.3g たんぱく質 12.5g 食塩相当量 3.0g	スパゲティ和え A ハンバーグ A・D ホワイトソースかけ A・D ホイコーロー A れんこんのごま和え A・C 甘辛煮 他 A・D <b>ハンフライ献立</b> エネルギー 356kcal 脂質 17.0g たんぱく質 14.3g 食塩相当量 1.7g	パンプキンサラダ A・C・D 鶏ムネ唐揚 A・C おでん風 A・C・D 野菜春巻 A・C・D たけのこの土佐煮 A・D 白大根(ゆず風味) <b>山菜ごはん</b> エネルギー 450kcal 脂質 20.3g たんぱく質 11.7g 食塩相当量 2.6g	ペスカトーレ A・D・F オムレツ C オイスターソース炒め D もやしとコーンのおひたし A おひたし A さくら漬 A <b>ハンフライ献立</b> エネルギー 316kcal 脂質 10.1g たんぱく質 14.2g 食塩相当量 1.8g	酢豚 A・C・D 白身フライ A 野菜ソテー A・D 切り干し大根サラダ A・D もやしのピリ辛炒め A はりはり漬 A エネルギー 553kcal 脂質 20.6g たんぱく質 12.3g 食塩相当量 2.9g	麻婆春雨 A あじ大葉梅肉フライ A すき焼き風煮 D こんにやくサラダ A・D 炒り煮 A・C・D 青かつぱ A エネルギー 329kcal 脂質 15.0g たんぱく質 11.3g 食塩相当量 3.2g

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