

令和6年5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。

1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)																																						
焼肉炒め A	白身魚の磯辺フライ A・D	切昆布の煮物 A・D	もやしとコーンのおひたし A	大根の生姜煮 A・D	つぼ漬 A	メンチカツ A・D	手作りあさり佃煮 A・D	エネルギー 412kcal 脂質 24.2g たんぱく質 18.8g 食塩相当量 2.9g	塩焼きそば A・D	カレーコロッケ A・C	オイスターソース炒め A	たけのこの油炒め A	いんげんのごま和え A	しば漬 A	塩しモンーロササミフライ A	煮付(揚げボール 玉葱) A・D	エネルギー 444kcal 脂質 20.6g たんぱく質 17.4g 食塩相当量 3.5g	憲法記念日	みどりの日																									
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)																																		
振替休日		酢豚 A・C	うずら串フライ A・D	マカロニサラダ A・D	もやしのごま和え A・C	こんにゃくの甘辛煮 A・D	青かっぱ A	にら饅頭 A	しそ昆布 A	エネルギー 573kcal 脂質 21.2g たんぱく質 15.0g 食塩相当量 2.5g	リヨネーズポテト A・C	あじ大葉フライ A	れんこんの金平 A	カレーもやし A	細切りさくら漬付) 干キャベツ A	タレかつ A・D	生姜みそ A	エネルギー 539kcal 脂質 20.5g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 3.2g	いかとマカロニのトマト煮 A・D	ハムカツ A	麻婆大根 A	蒸し鶏の中華和え A・C	マリネ A・D	白大根 A	ミニ野菜春巻 A	煮付(焼竹輪) A・C・D	エネルギー 435kcal 脂質 14.0g たんぱく質 16.8g 食塩相当量 3.2g	シーフードカレー A・D・E	ピーマン肉詰めフライ A・C	バンサンスー A・D	梅肉和え A	黒胡椒炒め A	福神漬 A	ミニ野菜コロッケ A	絹厚揚げの煮付 A・D	エネルギー 652kcal 脂質 15.1g たんぱく質 13.7g 食塩相当量 5.4g	クリーム煮 A・D	手作りから揚げ A・C	田舎煮 A・D	ピリ和え A・C・D	若竹煮 A・D	上野紅生姜の煮付 A・D	赤かっぱ A	エネルギー 439kcal 脂質 17.7g たんぱく質 15.8g 食塩相当量 3.0g
		13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)																																
ホイコーロー A	さばの塩焼	切干大根の煮物	れんこんのサラダ C	麻婆豆腐 A	しば漬 他 A	ハンフライ献立	エネルギー 383kcal 脂質 19.7g たんぱく質 17.5g 食塩相当量 2.4g	ソースカツ A・D	付) 干キャベツ	春雨サラダ A・C・F・G	利久炒め A	はりはり漬 A	ミニ納豆 A	厚焼き玉子 A・C	エネルギー 455kcal 脂質 20.7g たんぱく質 14.9g 食塩相当量 3.2g	ハヤシシチュー A・D	白身フライ A	味噌煮 A・C・D	かみかみサラダ A	たけのこのピリ辛炒め A	つぼ漬 A	ふんわり豆腐ナゲット A・D	煮付(タコ八) A・C・D	エネルギー 591kcal 脂質 21.6g たんぱく質 16.8g 食塩相当量 4.2g	焼うどん A	ひじき煮 A・D	さっぱり和え A	大根とあさりの炒め物 A・D	ピリ辛みそ A	手羽元あぶり焼き A	ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G	青かっぱ A	エネルギー 414kcal 脂質 14.8g たんぱく質 17.6g 食塩相当量 4.0g	スバゲティ和え A	ハンバーグ A・D	照焼ソース A	中華炒め A	辛子和え A	カレーソテー A	煮付(がんも) A・D	あじ竜田揚げ 他 A・C	エネルギー 380kcal 脂質 15.6g たんぱく質 19.8g 食塩相当量 3.1g	休業日	
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)																																		
八宝菜 C	ささみフライ A・C・G	かにサラダ A	和え物 A	けんちん煮 A	白大根 A	上野餃子 A	茶花豆	エネルギー 479kcal 脂質 23.5g たんぱく質 20.4g 食塩相当量 2.2g	カレーシチュー A・D・E	かにクリームコロッケ A・D	ごま和え A	金平ごぼう A	切り干し大根サラダ A	福神漬 A	あじみりん干しフライ A	煮付(丸あげ) A・D	エネルギー 493kcal 脂質 19.2g たんぱく質 14.3g 食塩相当量 4.0g	中華メンチ A・D	さつま芋サラダ A	中華炒め A	おかか和え A・C	さくら漬 A	えびチリ A・C・F	味付ザーサイ A	エネルギー 578kcal 脂質 21.5g たんぱく質 12.4g 食塩相当量 4.0g	和風パスタ A・C	ベーコントマトフライ A	豚キムチ A・F	生姜和え A	磯香煮 A・D	赤かっぱ A	彩り枝豆しゅうまい A・D	鮭フレーク A	エネルギー 420kcal 脂質 14.0g たんぱく質 15.6g 食塩相当量 2.2g	ソース焼きそば A・D	ハムステーキ A	ソテー A	大根の金平 A・D	さっぱりサラダ A	ミートボール A・D	いかのカレー揚げ A・C・D	はりはり漬 A	エネルギー 353kcal 脂質 17.6g たんぱく質 14.6g 食塩相当量 2.7g	休業日
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)		炊き込みごはんは、 9月頃までお休みに なりますm(_)_m																																		
スバゲティ和え A	ハンバーグ A・D	トマトソース A	おでん風 A・C・D	もやしのナムル A	たけのこの土佐煮 A・D	青かっぱ A	三角ポテト 他 A	エネルギー 331kcal 脂質 13.4g たんぱく質 13.5g 食塩相当量 2.5g	麻婆春雨 A			三角春巻 A・F	和風サラダ A・C	ジャーマンポテト A	煮びたし A・D	つぼ漬 A	オクラえび包み A・F	こんにゃく煮付 A・D	エネルギー 410kcal 脂質 14.2g たんぱく質 11.2g 食塩相当量 3.0g	あじフライ A	ミニソース A	手作りひじきふりかけ A・D	大根のさっぱり煮 A・D	壺もやし A	細切りさくら漬 A	紫芋コロッケ A・C・D	甘酢棒肉団子 A・C・D	エネルギー 459kcal 脂質 17.2g たんぱく質 14.0g 食塩相当量 2.9g	ナポリタン A・C・D	鶏ムネ唐揚げ A・C	肉じゃが(さつま芋) A・D	梅ザーサイ和え A	レッドホット炒め A	昆布豆 A	オムレツ-half C	野沢菜かっぱ A	エネルギー 422kcal 脂質 19.8g たんぱく質 14.9g 食塩相当量 2.7g	カラフルチンジャオロース A	パンプキンサラダ C	わかめドレッシング A・D	イカフライ A	こんにゃくの炒め煮 A	しば漬 A	竹輪のカレー揚げ A・C・D

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