

# 令和6年7月献立表(一般食)



いつも味彩燕のお弁当をご愛顧いただきありがとうございます。  
 毎月皆様のもとへ献立表をお届けしていましたが、システムの都合により**9月分の献立表より献立表のお届けを終了**することとなりました。  
 HPからダウンロードまたは確認ができますので是非ご利用ください。  
 引き続き献立表のご利用を希望される方は、事務所または配達員にお伝えください。



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
ちりポテト あじ大葉フライ A ひじき煮 A・D 炒め煮 A 麻婆豆腐 A はりはり漬 A エネルギー 517kcal 脂質 15.8g たんぱく質 9.1g 食塩相当量 3.2g	豚肉のスタミナ丼風 A 三角春巻 A・F 野菜の含め煮 A・D さっぱり和え A さつま芋サラダ タレ付ミートボール A・D エネルギー 339kcal 脂質 20.9g たんぱく質 9.8g 食塩相当量 1.6g	焼魚(しおます) 厚焼き玉子 A・C あさりの佃煮 A・D 肉じゃが A・D ごま和え 他 A <b>インフライ献立</b> エネルギー 298kcal 脂質 10.1g たんぱく質 14.9g 食塩相当量 2.3g	千キャベツ 油淋鶏 A・C 餃子 A・D れんこんのきんぴら A カレーもやし 大根の生姜煮 A・D つぼ漬 A エネルギー 394kcal 脂質 9.3g たんぱく質 7.8g 食塩相当量 1.5g	なすの味噌炒め A・C・D ベーコン粒マスタードフライ A 中華サラダ A おかか和え こんにゃくの甘辛煮 さくら漬 A エネルギー 315kcal 脂質 9.0g たんぱく質 9.5g 食塩相当量 3.7g	<b>休業日</b>
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
焼うどん A あじみりん干フライ A 田舎煮 D レッドホットもやし A 若竹煮 A・C・D 白大根 エネルギー 314kcal 脂質 5.0g たんぱく質 10.2g 食塩相当量 2.5g	千キャベツ メンチカツのごまソースかけ A・C・D マカロニサラダ A・C・D ごま和え A コンソメ煮 赤かっぱ A エネルギー 424kcal 脂質 17.4g たんぱく質 10.5g 食塩相当量 2.1g	あんかけ焼きそば A・D ハムステーキ しゅうまい A・D 切昆布の煮物 A・D ピリ辛煮 他 A・D <b>インフライ献立</b> エネルギー 258kcal 脂質 7.7g たんぱく質 11.2g 食塩相当量 3.1g	チキンカレー A・D・E 白身フライ A パンサンスー A・D キャベツとカニカマの和え物 利久炒め A・C 福神漬 A エネルギー 474kcal 脂質 11.7g たんぱく質 10.9g 食塩相当量 3.7g	ブロッコリーと鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテトフライ A れんこんサラダ 油炒め A 大根のかす煮 A 煮付(がんも) A・D エネルギー 389kcal 脂質 15.9g たんぱく質 9.6g 食塩相当量 1.7g	<b>休業日</b>
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
<b>海の日</b>	スパゲティ和え A ハンバーグ A・D デミソースかけ A 金平煮 D ナムル 煮びたし 他 A・D <b>インフライ献立</b> エネルギー 272kcal 脂質 10.2g たんぱく質 11.8g 食塩相当量 2.5g	麻婆春雨 A 鶏ムネ唐揚げ A・C ミニ野菜春巻 A ミニミニ納豆 A 油炒め A キャベツソテー 青かっぱ A エネルギー 372kcal 脂質 13.5g たんぱく質 10.2g 食塩相当量 1.9g	カレーミートソースパスタ A・D・E オムレツ C 麻婆大根 A 梅肉和え A マリネ A・D しば漬 <b>インフライ献立</b> エネルギー 344kcal 脂質 9.9g たんぱく質 10.2g 食塩相当量 2.2g	あじフライ A ミニソース パンプキンサラダ A・C・D 味噌煮 D 金平ごぼう A ピリ辛キャベツ A 細切りさくら漬 A エネルギー 388kcal 脂質 13.0g たんぱく質 12.2g 食塩相当量 2.1g	<b>休業日</b>
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
和風パスタ A ささみフライ A・D オイスターソース炒め こんにゃくサラダ A・D 炒り煮 白大根 エネルギー 276kcal 脂質 12.1g たんぱく質 10.9g 食塩相当量 2.8g	カラフルチンジャオロース A 紫芋コロッケ A 豚キムチ A・F 山くらげの旨煮 A・D 磯香煮 A・D はりはり漬 A エネルギー 399kcal 脂質 13.4g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 3.0g	さばの味噌煮 A・D 煮付(ふき) 煮付(花さつま) A・C 中華炒め A 生姜和え A 炒め煮 他 D <b>インフライ献立</b> エネルギー 488kcal 脂質 14.9g たんぱく質 16.1g 食塩相当量 3.7g	ボークカレー A・D・E イカフライ A 春雨サラダ C ツナとオクラの和え物 A けんちん煮 D 福神漬 A エネルギー 419kcal 脂質 17.6g たんぱく質 10.5g 食塩相当量 3.3g	塩焼そば A・C・D ハムカツ A ホイコーロー A 切り干し大根サラダ A・D 土佐煮 A・D しば漬 エネルギー 338kcal 脂質 14.2g たんぱく質 14.2g 食塩相当量 3.9g	<b>休業日</b>
29日(月)	30日(火)	31日(水)	※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120g・427kcalです。		
八宝菜 白身フライの磯辺揚げ A チャプチェ A 梅ザーサイ和え A 翁和え A・C はりはり漬 A エネルギー 291kcal 脂質 6.2g たんぱく質 9.5g 食塩相当量 3.1g	スパゲティ和え A ハンバーグ A・D おろしぼん酢ソース A わかめドレッシング A もやしとコーンのおひたし 他 A <b>インフライ献立</b> エネルギー 269kcal 脂質 11.4g たんぱく質 13.3g 食塩相当量 2.6g	酢豚 カレーコロッケ A・C ジンジャーサラダ 辛子和え 華風漬 煮付(上野紅生姜天) A・D エネルギー 504kcal 脂質 20.1g たんぱく質 11.8g 食塩相当量 2.7g			

