

# 令和6年7月献立表(夕飯)



献立表のお届けは8月までになります。  
引き続き継続を希望される方は、お知らせください。  
HPで確認できます！！



TEL0256-63-4624

FAX0256-63-6866

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
スパゲティ和え A ハンバーグ A・D デミソースかけ A オムレツ C さつま芋の韓国風炒め A 焼目付き餃子 A フレンチサラダ A メンマのおかか煮 他 A・D エネルギー 465kcal 脂質 15.0g たんぱく質 18.0g 食塩相当量 3.3g	焼うどん A 紫芋コロック A・C・D 利久炒め A 佃煮 A 八幡巻 A バンバンジー A 漬物 A エネルギー 364kcal 脂質 10.8g たんぱく質 14.8g 食塩相当量 3.1g	酢豚 A 白身フライ A しゅうまい A・D いかと大根の田舎煮 A・D 煮付(扇心) A・D 金平ごぼう A もやしのにじり和え A 漬物 A エネルギー 410kcal 脂質 20.2g たんぱく質 16.3g 食塩相当量 2.7g	カレーシチュー A・D・E ミニ野菜コロック A うずら串フライ A・C チキンサラダ A・C パイン缶 A 大根ドレッシング A もやしときのこのナムル A 福神漬 A エネルギー 425kcal 脂質 20.4g たんぱく質 12.6g 食塩相当量 3.8g	茹で野菜 A・C・D あじと鶏肉の南蛮漬け A・C・D 切昆布の煮物 A・D 絹厚揚げの煮付 A・D 和え物 A フロッコリーソテー A 漬物 A エネルギー 495kcal 脂質 17.5g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 2.8g	<b>休業日</b>
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
ナポリタン A・D ハムカツ A 三角ポテト A 中華サラダ A・C みかん缶 A 佃煮 A 南瓜のそぼろ煮 A 漬物 A エネルギー 356kcal 脂質 12.4g たんぱく質 12.4g 食塩相当量 2.8g	チンジャオロース A 和え物 A 焼魚(しおます) A・C・D シャキシャキ肉団子 A・C・D 佃煮 C ポテトサラダ A 漬物 A エネルギー 333kcal 脂質 20.6g たんぱく質 21.1g 食塩相当量 3.0g	さばの味噌煮 A・D 煮付(花さつま) A・C 麩のふわふわ炒め A 水餃子 A・D ユーリンチーソース A 翁和え A・C れんこん金平 A 漬物 A エネルギー 313kcal 脂質 15.4g たんぱく質 15.5g 食塩相当量 2.3g	レタス A・C・D ホキの薬味ソースかけ A・C 花かまぼこ A・C パイン A 大根の甘辛煮 A・D 煮付(ごぼう巻) A・C・D・F 生姜和え A 肉じゃが 他 A・D エネルギー 357kcal 脂質 19.2g たんぱく質 14.3g 食塩相当量 2.7g	麻婆ナス A・D 手羽元あぶり焼き A ひじき煮 A・D 煮付(さつま揚げ) A・C・D 白菜の土佐和え A 青豆サラダ A・C 漬物 A エネルギー 353kcal 脂質 20.0g たんぱく質 18.8g 食塩相当量 3.8g	<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>	クリーム煮 A・D ベーコントマトフライ A 切干大根の煮物 A・D 南瓜の煮付 A・D もやしとコーンのおひたし A ごまネーズサラダ C 漬物 A エネルギー 310kcal 脂質 16.0g たんぱく質 8.9g 食塩相当量 2.4g	さばの塩焼 A・C 厚焼き玉子 A・D 海鮮しゅうまい A・D こんにゃく煮付 A・D 煮付(しいたけ) A・D ポロネーゼ風 A 白菜の煮びたし A・D ピリ辛和え 他 A エネルギー 306kcal 脂質 12.6g たんぱく質 20.9g 食塩相当量 2.8g	ソース焼きそば A・D 白身魚の磯辺フライ A・D ハムステーキ A・C・D おでん風 A・D 煮付(がんも) A・D しょうゆ和え A 白麻婆豆腐 A 漬物 A エネルギー 314kcal 脂質 14.1g たんぱく質 14.6g 食塩相当量 2.9g	豚丼風 A・D 紅生姜 A ハムチーズフライ A・D ミニトマト A ホイコーロー A チキンナゲット A・C 彩り和え A・C 利久炒め 他 A エネルギー 437kcal 脂質 18.9g たんぱく質 15.7g 食塩相当量 2.8g	<b>休業日</b>
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
豆腐ハンバーグ C チキンステーキ A おろしソースかけ A キャベツソテー A 大根のかす煮 A・D 無限こんにゃく A 磯香和え A 漬物 A エネルギー 245kcal 脂質 13.3g たんぱく質 12.6g 食塩相当量 2.6g	バンブキンサラダ C プレスハム A・D メンチカツ A・D えびフライ A・C・F ミニソース A 煮物 A・D 梅サラダ A 和えもやし 他 A・C エネルギー 425kcal 脂質 18.4g たんぱく質 11.8g 食塩相当量 2.6g	ベスカトーレ A・D・F ミニカップグラタン A・D・F サーモンフライ A・C キャベツの炒め物 A パイン缶 A れんこんの塩昆布炒め A・D ポトフ A 漬物 A エネルギー 332kcal 脂質 12.6g たんぱく質 15.6g 食塩相当量 2.8g	八宝菜 A・C 鶏ムネから揚げ A・F 豚キムチ A さつま芋の重煮 A 煮付(上野生姜天) A・D 煮付(玉こんにゃく) A・D 佃煮 A エネルギー 374kcal 脂質 21.0g たんぱく質 14.4g 食塩相当量 2.9g	レタス A・C・F えびチリ A・C・D いかの天ぷらチリソースかけ A・C・D ビーフソテー A さっぱりサラダ A・D 鶏肉のカシューナッツ炒め A 佃煮 A エネルギー 441kcal 脂質 18.1g たんぱく質 15.0g 食塩相当量 2.7g	<b>休業日</b>
29日(月)	30日(火)	31日(水)	※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時までお願いします。		
チキンカレー A・D・E ロースとんかつ A 切干大根の煮物 A・D 絹厚揚げの煮付 A・D ピリ辛もやし A コロコロサラダ A 福神漬 A エネルギー 478kcal 脂質 20.0g たんぱく質 14.8g 食塩相当量 3.1g	キャベツ A あじフライ A ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G ミニソース A 麻婆大根 A 佃煮 A 梅肉和え A ザーサイ和え 他 A エネルギー 488kcal 脂質 12.6g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 2.7g	イタリアン風 A チキン竜田 A・C 洋風肉じゃが A 漬物 A 菜の花和え C フロッコリーのマリネ F 佃煮 A エネルギー 392kcal 脂質 13.1g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 3.3g			

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