

# 令和6年9月献立表(一般食)



TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
酢豚 A 粒マスタードフライ A バンサンスー A・D 梅ザーサイ和え A 煮びたし A・D つぼ漬 A  エネルギー 457kcal 脂質 18.9g たんぱく質 10.1g 食塩相当量 2.9g	シーフードカレー A・D・E・F 目玉焼きフライ-half A・C れんこんサラダ C おかか和え A 甘辛煮 A・D 福神漬 A  エネルギー 448kcal 脂質 13.6g たんぱく質 9.6g 食塩相当量 2.6g	ジャージャー麺 A 野菜コロッケ A・C・D わかめドレッシング A・G もやしとコーンのおひたし A 沢庵和え A 煮付(干しエビ香キャベツ天) A・C・D・F・G  エネルギー 378kcal 脂質 10.8g たんぱく質 11.2g 食塩相当量 3.4g	茹でもやし あじの南蛮漬 水餃子 A・D チャプチェ A 梅生姜和え A 利久炒め A 白大根  エネルギー 433kcal 脂質 16.9g たんぱく質 8.0g 食塩相当量 2.7g	スパゲティ和え A 洋風かつどん A・D ジンジャーサラダ 辛子和え こんにゃくの炒め煮 A・D しば漬  エネルギー 377kcal 脂質 18.0g たんぱく質 11.3g 食塩相当量 3.8g	<b>休業日</b>
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
ソース焼そば A・D ハムカツ A ホイコーロー A 切り干し大根サラダ A・D 油炒め A ピリ辛みそ A  エネルギー 372kcal 脂質 17.0g たんぱく質 14.4g 食塩相当量 4.7g	八宝菜 イカフライ A チキンサラダ A・C ごま和え 無限こんにゃく A・D 青かつぱ A  エネルギー 323kcal 脂質 19.4g たんぱく質 13.1g 食塩相当量 1.6g	手作りカレーから揚げ パンプキンサラダ A・C 切昆布の煮物 A・C・D 大根の油炒め A 煮びたし A・D 赤かつぱ A  エネルギー 388kcal 脂質 18.6g たんぱく質 14.8g 食塩相当量 2.5g	麻婆春雨 A 焼魚(しおます) A しゅうまい A・D れんこん金平 A 炒め煮 D キャベツとかにかまの和え物 他 A・C・F・G <b>パンフライ献立</b>  エネルギー 241kcal 脂質 8.0g たんぱく質 12.4g 食塩相当量 2.9g	スパゲティ和え A ハンバーグ A・D おろしボン酢ソース A キャベツソテー A ごま和え A 若竹煮 他 A・C・D <b>パンフライ献立</b>  エネルギー 281kcal 脂質 10.7g たんぱく質 12.6g 食塩相当量 2.4g	<b>休業日</b>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
<b>敬老の日</b>	クリームパスタ A・C・D ハムステーキ A オムレツ-half C ひじき煮 A・D 油炒め A 翁和え 他 A・C <b>パンフライ献立</b>  エネルギー 290kcal 脂質 7.8g たんぱく質 9.2g 食塩相当量 2.2g	チキンカレー A・D・E 白身フライ A 春雨サラダ C もやしのナムル 生姜煮 A・D 福神漬 A  エネルギー 404kcal 脂質 17.5g たんぱく質 10.0g 食塩相当量 3.4g	鯖の味噌煮 A・D たけのこの煮付 A・D 煮付(花さつま) A・C 豚キムチ A・F 甘酢和え A 黒胡椒炒め 他 <b>パンフライ献立</b>  エネルギー 302kcal 脂質 18.4g たんぱく質 16.1g 食塩相当量 2.5g	焼うどん A トマトクリーミーフライ A・D オイスター煮 ねぎ塩和え A・C さつま芋サラダ しば漬  エネルギー 369kcal 脂質 17.6g たんぱく質 9.4g 食塩相当量 3.5g	<b>休業日</b>
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
<b>振替休日</b>	いかとマカロニのトマト煮 A・D 鶏ムネ唐揚 A・C ミニ野菜春巻 A 金平煮 D ピリ辛和え A カレーソテー 青かつぱ A  エネルギー 333kcal 脂質 10.1g たんぱく質 9.7g 食塩相当量 1.6g	千キャベツ タレかつ A・D おからの煮物 A 金平ごぼう A ブロッコリーのマリネ A・D はりはり漬 A  エネルギー 301kcal 脂質 14.7g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 2.3g	リヨネーズポテト A・C 甘辛鶏ごぼうメンチカツ A・D おでん風 A・C・D 土佐和え A ピリ辛キャベツ A タレ付ミートボール A・D  エネルギー 490kcal 脂質 20.0g たんぱく質 12.4g 食塩相当量 3.2g	千キャベツ あじフライ A ミニソース 厚焼き玉子 A・C 中華サラダ A・C ピリ辛煮 A・D 白麻婆豆腐 A さくら漬 A  エネルギー 397kcal 脂質 17.4g たんぱく質 8.9g 食塩相当量 3.2g	クリーム煮 A・D 紫芋コロッケ A 田舎煮 A・D ピリ辛炒め れんこん炒り煮 D のり佃煮 F・D  エネルギー 317kcal 脂質 14.1g たんぱく質 11.4g 食塩相当量 2.9g
30日(月)	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 10px;"> <p>※毎日お届けするお弁当は食品衛生上、<b>午後1時まで</b>にお召し上がり下さい。</p> <p>※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。</p> <p>※仕入れ等の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>※お米は、新潟県産です。ごはんは、お米で120g・427kcalです。</p> </div>				
スパゲティ和え A ハンバーグ A・D ケチャップソース A 切干大根の煮物 D カレーもやし 他 <b>パンフライ献立</b>  エネルギー 281kcal 脂質 10.8g たんぱく質 9.7g 食塩相当量 1.6g					

**お知らせ**

来月から炊き込みごはんの  
 お届けが始まります(〇)/  
 来月は**60周年感謝月間**として  
 毎週お届けしますのでお楽しみに(〇♪)

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