

令和6年10月献立表(夕飯)



TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866



今月から炊き込みごはんのお届けが始まります(〇)/
普段おかずだけのお客様も是非ご注文ください(〇)♪

日程は別紙でお知らせします。
お楽しみに!!

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
麻婆ナス 鶏肉のレモンから揚げ A 切昆布の煮物 A・D 煮付(さつま揚げ) A・C 土佐和え A ブロッコリーソテー A・F 漬物 A エネルギー 311kcal 脂質 17.5g たんぱく質 17.1g 食塩相当量 4.0g	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 ユーリンチソース A もやしとコーンのおひたし A・C れんこん金平 A 漬物 A エネルギー 413kcal 脂質 15.4g たんぱく質 15.5g 食塩相当量 2.3g	焼うどん A いかねぎ塩焼き A 利久炒め A 佃煮 A パイン C バンバンジー A 漬物 A エネルギー 235kcal 脂質 7.4g たんぱく質 19.1g 食塩相当量 2.9g	生姜焼き A サーモンフライ A・C・D ミニ野菜コロッケ A・C・D 大根サラダ A 黄桃缶 A ペペロンソテー A ごま和え A 漬物 A エネルギー 323kcal 脂質 17.8g たんぱく質 14.5g 食塩相当量 2.0g	休業日	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
レタス ホキの薬味ソースかけ A・C・D 花かまぼこ A・C みかん缶 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 459kcal 脂質 9.3g たんぱく質 14.0g 食塩相当量 1.7g	スバゲティ和え A ハンバーグデミソースかけ A・D オムレツ C さつま芋の韓国風炒め A 佃煮 A フレンチサラダ A メンマのおかか煮 A・D 漬物 A エネルギー 366kcal 脂質 20.4g たんぱく質 17.8g 食塩相当量 3.4g	レタス えびチリ A・C・F いかの天ぷら A・C・D ビーフンソテー A 八幡巻 C・D サラダ A 鶏肉のカシューナッツ炒め A 佃煮 A エネルギー 445kcal 脂質 18.4g たんぱく質 16.8g 食塩相当量 3.5g	焼魚(ます) A 竹輪の磯辺揚げ A・C・D 牛肉コロッケ A 中華炒め A 和え物 A 煮付(絹厚揚げ) A・D 煮付(しいたけ) A・D 漬物 A エネルギー 340kcal 脂質 16.2g たんぱく質 18.9g 食塩相当量 3.7g	せんキャベツ A 鶏肉のカレーから揚げ A オレンジ A ひじき煮 A・D 煮付(こんにゃく) D 佃煮 A ナムル A 漬物 A エネルギー 466kcal 脂質 13.5g たんぱく質 16.7g 食塩相当量 2.6g	休業日
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
スポーツの日	さばの塩焼 A 厚焼き玉子 A・C ウインナー C・D こんにゃく煮付 A・D 煮付(上野紅生姜) A・D ポロネーゼ風 A 山芋の梅肉和え A お浸し 他 A エネルギー 310kcal 脂質 11.7g たんぱく質 20.4g 食塩相当量 2.5g	チンジャオロース A ごま和え A 水餃子 A・D ユーリンチソース A 佃煮 A 南瓜サラダ A 漬物 A エネルギー 395kcal 脂質 13.1g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 2.5g	豚丼風 A 紅生姜 A ハムチーズフライ A・D ミニトマト A 麻婆春雨 A いんげんのごま和え A・G 炒め煮 A・C・D 漬物 A エネルギー 348kcal 脂質 11.9g たんぱく質 10.9g 食塩相当量 2.4g	焼そば A・D 三角春巻 A・F ハムステーキ A 切干大根の五目煮 A・D 煮付(さつま芋) A・D 無限こんにゃく A・D 磯香和え A 漬物 A エネルギー 287kcal 脂質 12.0g たんぱく質 12.2g 食塩相当量 2.4g	揚げ出し豆腐 A・C・D チキンステーキ A おろしソース A 花かまぼこ A 南蛮炒め A 大根ドレッシング A・D ナムル A 漬物 他 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
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
八宝菜 A ハムカツ A・C みそ炒め A・D 佃煮 A 黒胡椒炒め A 酢の物 A 漬物 A エネルギー 386kcal 脂質 17.5g たんぱく質 14.1g 食塩相当量 2.2g	さつま芋サラダ 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 佃煮 A 梅大根サラダ 他 C エネルギー 325kcal 脂質 18.4g たんぱく質 11.8g 食塩相当量 2.6g	ペスカトーレ A・D・F ミニグラタン A・D・F あじ大葉フライ A・C 炒め物 A パイン缶 A 麻婆豆腐 A ポトフ(カレーボール・大根) A・D 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	せんキャベツ A タレかつ A・D 漬物 A 豚キムチ A・F さつま芋のレモン煮 A れんこんの塩昆布炒め A 佃煮 A エネルギー 408kcal 脂質 14.4g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 2.4g	カレーシチュー A・D・E いかフライ A みそ炒め A 佃煮 A・D 野菜ソテー A ツナサラダ A・C 福神漬 A エネルギー 458kcal 脂質 20.8g たんぱく質 14.3g 食塩相当量 3.8g	休業日
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	※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。 ※ごはんは約240g・約427kcalです。 ※当日の変更は10時までにはお願いします。	
イタリアン風 A チキン竜田 A・C ジャーマンポテト A・C・D 漬物 A 彩り和え C ブ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	茹で野菜 A あじと鶏肉の南蛮漬け A・C・D 煮物 A・D 絹厚揚げの煮付 A・D 和え物 A 青豆サラダ A・C 漬物 他 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	ジャージャー麺 A・C・D 和え物 A 焼魚(しおます) A シャキシャキ肉団子 A・C・D 佃煮 A ポテトサラダ C 漬物 他 A エネルギー 433kcal 脂質 20.6g たんぱく質 21.1g 食塩相当量 3.0g	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(扇ふ) A・D 金平ごぼう A もやしのピリ和え 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		

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