

令和6年10月献立表(一般食)



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)♪

今月は60周年感謝月間で毎週炊き込みごはんがあります。お楽しみに!!

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
ソース焼きそば A・D ササミフライ A・D チャブチエ A 梅生姜和え A 利久炒め A つぼ漬 A エネルギー 287kcal 脂質 11.0g たんぱく質 11.8g 食塩相当量 3.0g	干キャベツ A・C・D メンチカツのごまソースかけ A・C・D れんこんサラダ A 油炒め A 翁和え A・C しば漬 A エネルギー 385kcal 脂質 16.0g たんぱく質 7.8g 食塩相当量 2.3g	和風パスタ A ハムステーキ A・D しゅうまい A・D ひじき煮 A・D 切干大根サラダ A 無限こんにやく 他 A・D さつま芋ごはん インフライ献立 エネルギー 301kcal 脂質 13.3g たんぱく質 13.6g 食塩相当量 3.6g	カラフルチンジャオロース A あじみりん干しフライ A 春雨サラダ C もやしのナムル A 大根の生姜煮 A・D さくら漬 A エネルギー 370kcal 脂質 14.1g たんぱく質 9.8g 食塩相当量 2.6g	休業日	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
焼肉炒め A イカフライ A 味噌煮 A・D もやしの梅肉和え A 若竹煮 A・C・D 赤かっぱ A エネルギー 313kcal 脂質 8.8g たんぱく質 11.9g 食塩相当量 1.6g	チキンカレー A・D・E 紫芋コロッケ A れんこん金平 A 甘酢和え A 煮びたし A・D 福神漬 A エネルギー 486kcal 脂質 13.3g たんぱく質 7.5g 食塩相当量 3.4g	あじフライ A 手作りタルタルソース C 厚揚げのオイスター炒め A 生姜和え A 土佐煮 A・D 細切り大根漬 A エネルギー 406kcal 脂質 16.3g たんぱく質 11.9g 食塩相当量 2.8g	チリポテト A・F 三角春巻 A・C・D おでん風 A 中華和え A 海鮮炒め A 青かっぱ A エネルギー 364kcal 脂質 14.7g たんぱく質 8.3g 食塩相当量 2.0g	焼うどん A 白身魚の磯場揚げ A わかめドレッシング A もやしとコーンのおひたし A 炒り煮 D はりはり漬 A 吹き寄せごはん エネルギー 267kcal 脂質 9.2g たんぱく質 10.9g 食塩相当量 3.3g	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	酢豚 A 白身フライ A 野菜の含め煮 A・D さっぱりサラダ A・D 黒胡椒炒め A 白大根 A エネルギー 342kcal 脂質 19.1g たんぱく質 12.0g 食塩相当量 2.8g	スパゲティサラダ A ベーコントマトフライ A 切干大根の煮物 D 金平ごぼう A 麻婆豆腐 A つぼ漬 A 深川めし エネルギー 294kcal 脂質 14.1g たんぱく質 7.4g 食塩相当量 2.2g	八宝菜 A さばの塩焼 A 厚焼き玉子 A・C おからの煮物 A 土佐和え A さつま芋サラダ 他 インフライ献立 エネルギー 312kcal 脂質 17.4g たんぱく質 15.3g 食塩相当量 2.5g	ハヤシシチュー A ピーマン肉詰めフライ A・C バンサンスー A・D 山くらげの旨煮 A・D ごま和え A しば漬 A エネルギー 384kcal 脂質 16.3g たんぱく質 8.1g 食塩相当量 3.3g	スパゲティ和え A ハンバーグのケチャップソースかけ A・D 切昆布の煮物 A・D 油炒め A カレーもやし A 沢庵和え 他 A インフライ献立 エネルギー 287kcal 脂質 9.9g たんぱく質 12.5g 食塩相当量 2.8g
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
クリーム煮 A・D あじ大葉フライ A 中華炒め A 大根の金平 A・D マリネ A 赤かっぱ A エネルギー 308kcal 脂質 8.4g たんぱく質 11.3g 食塩相当量 2.6g	ブロッコリーと鶏肉のオイスターソース炒め 粒マスタードフライ A 肉じゃが A・D ごま和え A・C 煮浸し D 白大根 A エネルギー 259kcal 脂質 12.6g たんぱく質 11.1g 食塩相当量 2.3g	麻婆春雨 A 鶏もも唐揚げ A・C ミニカレーコロッケ A・C いかと大根の田舎煮 A・D キャベツとかにかまの和え物 A・C・F・G ネギ塩炒め A 細切りさくら漬 A 栗ごはん インフライ献立 エネルギー 381kcal 脂質 12.4g たんぱく質 9.9g 食塩相当量 3.0g	ベスカトーレ A・D・F フラワーオムレツ A・C キャベツソテー A ピリ辛煮 A・D 南瓜サラダ A タレ付ミートボール A・D エネルギー 193kcal 脂質 8.5g たんぱく質 8.6g 食塩相当量 1.7g	かつ丼風 A・C・D 花かまぼこ A・C 中華サラダ A すき焼き風煮 D フレンチサラダ A はりはり漬 A エネルギー 390kcal 脂質 18.4g たんぱく質 21.0g 食塩相当量 2.6g	休業日
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	※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。 ごはんは約240g(並盛)で約427kcalです。	
スパゲティ和え A ハンバーグ A・D デミソース A ホイコーロー A 梅ザーサイ和え A こんにやくの甘辛煮 他 A・D インフライ献立 エネルギー 292kcal 脂質 11.3g たんぱく質 11.1g 食塩相当量 2.9g	さば味噌煮 A・D 煮付(花さつま) A・C 麩のたまごとし A・C・D チキンサラダ A・C おひたし A こんにやくの炒め煮 他 D 彩りごはん インフライ献立 エネルギー 445kcal 脂質 20.7g たんぱく質 20.6g 食塩相当量 2.8g	カレーシチュー A・D・E 野菜コロッケ A ごま和え A 切り干し大根サラダ A・D 油炒め A 福神漬 A エネルギー 450kcal 脂質 19.7g たんぱく質 9.5g 食塩相当量 3.0g	ちゃんぽんうどん A・C・D ハムカツ A 麻婆大根 A 酢の物 A・C・G ペペロンソテー A さくら漬 A エネルギー 324kcal 脂質 12.1g たんぱく質 12.0g 食塩相当量 3.6g		

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