

# 令和6年10月献立表(特食)

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 しゅうまい A・D チャプチェ A 梅生姜和え A 利久炒め A つぼ漬 A こんにやく煮付 A・D エネルギー 330kcal 脂質 12.9g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 3.4g	干キャベツ メンチカツのごまソースかけ A・C・D イカフライ A れんこんサラダ 油炒め A 翁和え A・C しば漬 絹厚揚げの煮付 A・D エネルギー 436kcal 脂質 18.0g たんぱく質 12.2g 食塩相当量 2.7g	和風パスタ A ハムステーキ 手羽元あぶり焼き ひじき煮 A・D 切干大根サラダ A 無限こんにやく 他 A・D <b>さつま芋ごはん</b> <b>パンフライ献立</b> エネルギー 372kcal 脂質 18.1g たんぱく質 20.4g 食塩相当量 4.1g	カラフルチンジャオロース A あじみりん干しフライ A ごまさつまフライ A 春雨サラダ C もやしのナムル 大根の生姜煮 A・D さくら漬 A 煮付(焼竹輪) A・C・D エネルギー 393kcal 脂質 18.0g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 3.4g	<b>休業日</b>
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
焼肉炒め A タレかつ A・D 厚焼き玉子 A・C 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 茶花豆 エネルギー 349kcal 脂質 8.1g たんぱく質 11.8g 食塩相当量 1.7g	チキンカレー A・D・E 紫芋コロッケ A 揚げぎょうざ A・D れんこん金平 A 大根の甘酢和え A 白菜の煮びたし A・D 福神漬 A 煮付(がんも) A・D エネルギー 495kcal 脂質 17.2g たんぱく質 9.0g 食塩相当量 3.6g	あじフライ A ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G 手作りタルタルソース C 厚揚げのオイスター炒め 生姜和え A 土佐煮 A・D 細切り大根漬け A しそ昆布 A エネルギー 424kcal 脂質 19.1g たんぱく質 14.9g 食塩相当量 3.7g	チリポテト 三角春巻 A・F チキンナゲット A・D おでん風 A・C・D 中華和え A 海鮮炒め A 青かっぱ A 梅ごぼう A エネルギー 424kcal 脂質 16.8g たんぱく質 12.1g 食塩相当量 2.7g	焼うどん A 白身魚の磯場揚げ A にら饅頭 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 他 D <b>吹き寄せごはん</b> エネルギー 346kcal 脂質 12.6g たんぱく質 16.9g 食塩相当量 4.2g
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
<b>スポーツの日</b>	酢豚 白身フライ A メンチカツ A・D 野菜の含め煮 A・D さっぱりサラダ A・D 黒胡椒炒め 白大根 A 梅生姜 A エネルギー 450kcal 脂質 28.8g たんぱく質 14.8g 食塩相当量 3.3g	スパゲティサラダ A ベーコントマトフライ A たけのこしゅうまい A・D 切干大根の煮物 D 金平ごぼう A 麻婆豆腐 他 A <b>深川めし</b> エネルギー 370kcal 脂質 16.8g たんぱく質 10.1g 食塩相当量 2.9g	八宝菜 さばの塩焼 イカの竜田揚げ A・C・D おからの煮物 A もやしの土佐和え A さつま芋サラダ さくら漬 スープ煮(チキンボール) A エネルギー 404kcal 脂質 22.2g たんぱく質 21.9g 食塩相当量 3.5g	ハヤシシチューウ ピーマン肉詰めフライ A・C かにクリーミーコロッケ A・D・F・G 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 青のり若布入り A エネルギー 436kcal 脂質 21.7g たんぱく質 10.2g 食塩相当量 3.3g
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
クリーム煮 A・D あじ大葉フライ A 竹輪の磯辺揚げ A・C・D 中華炒め A 大根の金平 A・D マリネ A 赤かっぱ A 煮付(ねぎ紅生姜天) A・C・D・F・G エネルギー 386kcal 脂質 12.5g たんぱく質 15.4g 食塩相当量 3.2g	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 ふんわり豆腐ナゲット A・D 肉じゃが A・D ごま和え A・C 煮浸し D 白大根 手作りひじきふりかけ A・D エネルギー 345kcal 脂質 18.6g たんぱく質 13.8g 食塩相当量 2.9g	麻婆春雨 A 鶏もも唐揚げ 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 さくら漬 A 昆布豆 A エネルギー 430kcal 脂質 16.4g たんぱく質 14.7g 食塩相当量 3.1g	バスカトーレ A・D・F フラワーオムレツ A・C カレーコロッケ A・C キャベツソテー ピリ辛煮 A・D 南瓜サラダ 他 A <b>栗ごはん</b> エネルギー 264kcal 脂質 11.9g たんぱく質 9.9g 食塩相当量 2.0g	かつ丼風 A・C・D 花かまぼこ A・C 水餃子 A・D 油淋鶏ソース すき焼き風煮 D フレンチサラダ A はりはり漬 A 味付ザーサイ A エネルギー 447kcal 脂質 19.2g たんぱく質 23.1g 食塩相当量 3.1g
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
スパゲティ和え A ハンバーグ A・D いかキャベツカツ A・F 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 A・D つぼ漬 他 A エネルギー 376kcal 脂質 14.6g たんぱく質 14.6g 食塩相当量 3.5g	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 えびチリ A・C・F おひたし 他 A <b>彩りごはん</b> エネルギー 523kcal 脂質 29.8g たんぱく質 21.5g 食塩相当量 3.0g	カレーシチュー A・D・E 野菜コロッケ A 一口磯辺ささみフライ A・D ごま和え A 切り干し大根サラダ A・D 油炒め A 福神漬 A 煮付(扇ふ) A・D エネルギー 483kcal 脂質 23.3g たんぱく質 14.2g 食塩相当量 3.5g	ちゃんぽんうどん A・C・D ハムカツ A ミニ野菜春巻 A 麻婆大根 A 酢の物 A・C・G ペペロンソテー さくら漬 A 穂先メンマ エネルギー 370kcal 脂質 15.0g たんぱく質 12.7g 食塩相当量 4.5g	

※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。

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