

令和6年11月献立表(夕飯)



TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866



- ※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。

炊き込みごはんのお知らせ

- ・11月12日(火) 栗ごはん
- ・11月20日(水) 彩いごはん

1日(金)	2日(土)
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 ペペロンソテー 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

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
振替休日	スパゲティ和え 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	焼魚(ます) A 竹輪の磯辺揚げ A・C・D ピック海鮮しゅうまい A・D・F・G 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 他 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	レタス A 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 鶏肉のカシューナッツ炒め 佃煮 エネルギー 445kcal 脂質 18.4g たんぱく質 16.8g 食塩相当量 3.5g	レタス A ホキの薬味ソースかけ A・C・D 花かまぼこ A・C みかん缶 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	麻婆ナス A 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
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
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 パイン缶 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	焼うどん A いかねぎ塩焼き A 利久炒め A 佃煮 パイン バンバンジー 他 C 栗ごはん エネルギー 235kcal 脂質 7.4g たんぱく質 19.1g 食塩相当量 2.9g	八宝菜 A ハムカツ A・C みそ炒め A・D 佃煮 黒胡椒炒め 酢の物 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	チンジャオロース A ごま和え A リヨネーズポテト A・C・D 佃煮 そぼろ煮 C・D 漬物 エネルギー 495kcal 脂質 13.1g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 2.5g	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 もやしとコーンのおひたし A・C 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	休業日
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
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 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	さばの塩焼 A 厚焼き玉子 A・C カレーコロッケ A・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 山芋のしょうゆ和え お浸し 他 エネルギー 310kcal 脂質 11.7g たんぱく質 20.4g 食塩相当量 2.5g	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 煮物 他 彩いごはん エネルギー 325kcal 脂質 18.4g たんぱく質 11.8g 食塩相当量 2.6g	せんキャベツ A タレかつ A・D 漬物 A 豚キムチ A・F 里芋の煮物 A・D れんこんの塩昆布炒め 佃煮 エネルギー 408kcal 脂質 14.4g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 2.4g	豚丼風 A 紅生姜 A ハムチーズフライ A・D ミニトマト 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	休業日
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
カレーシチュー A・D・E いかフライ A みそ炒め 佃煮 A・D 野菜ソテー 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	酢豚 A 白身フライ A しゅうまい A・D おでん風 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	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(がんも) 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	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 オイスターソース煮 A・D 佃煮 和え物 A ソテー 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 鶏ムネから揚げ A・C ジャーマンポテト A・C・D 漬物 A 彩り和え C すき焼き風煮 A・D 佃煮 エネルギー 392kcal 脂質 13.1g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 3.3g	肉味噌あんかけ A・C・D とり天 A・C・D オレンジ ひじき煮 A・D 煮付(こんにゃく) D 佃煮 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

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