

令和6年11月献立表(一般食)



TEL0256-63-4624

FAX0256-63-6866



※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。

炊き込み
11月7日(木) 五目ごはん
11月28日(木) ユーンピラフ

1日(金)		2日(土)	
もやし	A	休業日	
あじ南蛮漬け	A		
水餃子	A・D		
チャブチェ	A		
梅生姜和え	A		
利久炒め	A		
青かつぱ	A		

エネルギー 416kcal 脂質 12.5g
 たんぱく質 13.0g 食塩相当量 2.3g

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
振替休日	酢豚 A イカフライ A カレーチキンサラダ A・C 山くらげの旨煮 A・D 白菜のごま和え A 赤かつぱ A	ジャージャー麺 A 紫芋コロッケ A 切干大根の煮物 D おかか和え A 炒り煮 D 茶花豆	焼うどん A ベーコントマトフライ A おからの煮物 A・D もやしとコーンのおひたし A ブロッコリーのマリネ A・D 青しその実漬け A 五目ごはん	リヨネーズポテト A・C あじみりん干しフライ A オイスターソース炒め ねぎ塩和え A・C 若竹煮 A・C・D 細切り大根漬 A	いかとパンネのトマト煮 A・D メンチカツ A・D おでん風 A・C・D 辛子和え れんこんのマリネ A・D 煮付(がんも) A・D
	エネルギー 472kcal 脂質 18.2g たんぱく質 15.9g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 399kcal 脂質 12.8g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 351kcal 脂質 8.3g たんぱく質 9.1g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 497kcal 脂質 18.1g たんぱく質 11.8g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 343kcal 脂質 17.2g たんぱく質 13.5g 食塩相当量 2.7g
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
スパゲティ和え A ハンバーグ A・D おろしポン酢ソース A キャベツソテー 油炒め A・C 翁和え 他 A・C ハンフライ献立	ソース焼そば A・D ハムカツ A れんこん金平 A 梅ザーサイ和え A 大豆とひじきの磯香煮 A・D 細切り桜漬 A	チキンカレー A・D・E 白身フライ A 春雨サラダ A・C・G 昆布和え 大根の生姜煮 A・D 福神漬 A	キャベツ タレかつ A・D 中華炒め A さつま芋サラダ しば漬 他 A	麻婆春雨 A ミニ野菜コロッケ A 鶏ムネ唐揚 A・C れんこんサラダ 甘酢和え A 黒胡椒炒め 青かつぱ A	休業日
エネルギー 250kcal 脂質 9.3g たんぱく質 11.3g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 311kcal 脂質 11.0g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 404kcal 脂質 17.2g たんぱく質 10.5g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 320kcal 脂質 16.8g たんぱく質 12.2g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 355kcal 脂質 20.1g たんぱく質 9.3g 食塩相当量 2.1g	
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
ハヤシシチュー A・C・D カレーコロッケ A・C わかめドレッシング A・D 中華和え A・C こんにゃくの甘辛煮 A・D 赤かつぱ A	ホイコーロー A 三角春巻 A・F 肉じゃが A・D ごま和え A・C 麻婆豆腐 A 昆布豆 A	カラフルチンジャオロース A ピーマン肉詰めフライ A・C 中華サラダ A 土佐和え A ピリ辛キャベツ A・C 白大根	あんかけやきそば A・D ハムステーキ ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G 大根のさっぱり煮 A・D ピリ辛煮 A・D カレー炒め はりはり漬 A	キャベツ あじフライ A ミニソース 卵とじ A・C もやしのナムル こんにゃくの炒め煮 D 桜漬 A	休業日
エネルギー 476kcal 脂質 17.1g たんぱく質 8.9g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 389kcal 脂質 15.0g たんぱく質 10.8g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 410kcal 脂質 10.7g たんぱく質 10.4g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 346kcal 脂質 6.9g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 419kcal 脂質 10.3g たんぱく質 20.6g 食塩相当量 2.7g	
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
鶏丼風 A・D クラッシュベーコン粒マスタードフライ A 豚キムチ A・F キャベツとかに蒲鉾の和え物 大根サラダ A・D スープ煮(チキンボール) A	八宝菜 白身魚の磯辺フライ A 田舎煮 A・D 金平ごぼう A ドレッシングサラダ A つぼ漬 A	スパゲティ和え A ハンバーグ A・D トマトソース A 切昆布の煮物 A・D ポテトサラダ お浸し 他 ハンフライ献立	付)干キャベツ 手作りチキン南蛮 C ひじき煮 A・D ザーサイ和え A 大根とあさりの炒め物 他 A・D ユーンピラフ	カレーシチュー A・D・E あじ大葉フライ A バンサンスー A・D すき焼き風煮 D 油炒め A 福神漬 A	クリーム煮 A・D ささみフライ A・D オイスターソース煮 ピリ和え 煮物 A さくら漬 A
エネルギー 311kcal 脂質 17.1g たんぱく質 14.2g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 313kcal 脂質 9.8g たんぱく質 9.8g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 329kcal 脂質 15.5g たんぱく質 11.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 383kcal 脂質 20.5g たんぱく質 20.3g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 464kcal 脂質 16.7g たんぱく質 16.5g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 303kcal 脂質 16.0g たんぱく質 13.4g 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