

# 令和7年1月献立表(夕飯)

TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866



明けまして、おめでとうございます。

今年も皆様の健康を第一に考え、安全・安心な

お弁当作りをこころがけていきますので、

変わらぬご愛顧のほどよろしくお願いいたします。



- ※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。

4日(土)	
さばの塩焼	
厚焼き玉子	A・C
竹輪の磯辺揚げ	A・C・D
こんにゃく煮付	A・D
丸揚げの煮付	A・D
ポロネーゼ風	A
白菜の煮びたし	A・D
和え物 他	A
エネルギー	285kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	11.2g
食塩相当量	2.4g

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
レタス ホキのチリソースかけ A・D パイン 大根の甘辛煮 A・D 煮付 A・C・D・F もやしのピリ辛和え A 肉じゃが A・D 漬物 A エネルギー 259kcal 脂質 9.5g たんぱく質 14.2g 食塩相当量 1.7g	付)千キャベツ タレかつ A・D ミニグラタン C・D ツナサラダ A みかん缶 大根ドレッシング A ナムル A・D 漬物 エネルギー 372kcal 脂質 17.5g たんぱく質 16.4g 食塩相当量 3.0g	豚丼風 A 紅生姜 A ハムチーズフライ A・D 南瓜天 A・C・D 水餃子の油淋鶏ソースかけ A おひたし A・G 大根の金平 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	焼うどん A いかねぎ塩焼き 利久炒め A 佃煮 甘酢肉団子 A・C・D バンバンジー 他 C <b>五目ごはん</b> エネルギー 235kcal 脂質 7.4g たんぱく質 19.1g 食塩相当量 2.9g	さばの味噌煮 A・D 煮付(花さつま) A・C 煮物 A 麻婆春雨 A ごま和え D 炒め物 C・D 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	<b>休業日</b>
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
<b>成人の日</b>	カレーシチュー A・D・E 野菜コロッケ A みそ炒め 佃煮 A・D 野菜ソテー マカロニサラダ 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 オムレツ C・D おでん風 A・D 煮付(扇ふ) A・D たけのこの金平 A 和え物 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 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 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 大学芋 A・C・D 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 麻婆大根 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
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
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	スパゲティ和え A ハンバーグデミソースかけ A・D えびカツ A・F・C・D 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(トラウト) 三角ポテト A・C・D ビ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 えびチリ A・C・F 磯辺白身フライ 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 ホキの薬味ソースかけ A・C・D 花かまぼこ A・C 黄桃缶 大根の甘辛煮 A・D 煮付(ごぼう巻) A・C・D・F 生姜和え A カレーポテト C・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	<b>休業日</b>
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
ナポリタン A・D 手作り唐揚げ A・C ミニ野菜コロッケ A 中華サラダ A・C・D パイン缶 佃煮 A 南瓜のそぼろ煮 A・D 漬物 A エネルギー 428kcal 脂質 21.2g たんぱく質 15.5g 食塩相当量 2.7g	チンジャオロース A 和え物 A 焼魚(しおます) 甘酢肉団子 A・C・D 佃煮 A ポテトサラダ A・C・D 漬物 A エネルギー 383kcal 脂質 23.1g たんぱく質 21.2g 食塩相当量 3.8g	クリーム煮 A・D ベーコントマトフライ A・D 煮物 A・C・D 煮付 A・D 長いものしょうゆ和え A 白麻婆豆腐 A 漬物 A エネルギー 273kcal 脂質 12.7g たんぱく質 10.3g 食塩相当量 2.7g	パンプキンサラダ C サクサクメンチかつ A・D エビフライ A・F・C・D ミニソース ちゃんぽんうどん A・C・D 梅サラダ A もやしのごま和え A 漬物 A エネルギー 349kcal 脂質 18.5g たんぱく質 11.0g 食塩相当量 2.8g	ペスカトーレ A・D・F ハムカツ A サーモンフライ A・C キャベツの炒め物 A 佃煮 れんこんの塩昆布炒め ポトフ A・D 漬物 A エネルギー 434kcal 脂質 17.4g たんぱく質 19.6g 食塩相当量 3.0g	

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