

令和7年1月 一般食献立表

※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、小盛150g・234Kcal、並盛240g・374kcalです。

1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
 <p>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致します。</p> 			チリポテト A あじみりん干しフライ A 春雨サラダ C おかか和え 炒り煮 D さくら漬 A
			エネルギー 404kcal 脂質 20.1g たんぱく質 9.9g 食塩相当量 2.7g

6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
スパゲティ和え A ハンバーグ A・D トマトソース A おでん風 A・C・D ごま和え A 若竹煮 他 A・C・D インフライ献立 エネルギー 282kcal 脂質 10.5g たんぱく質 12.9g 食塩相当量 2.3g	ソース焼そば A・D ハムステーキ オムレツ-half C 厚揚げのすき焼き風 D 油炒め A フロッコリーのマリネ 他 A インフライ献立 エネルギー 318kcal 脂質 13.6g たんぱく質 15.8g 食塩相当量 2.9g	八宝菜 三角春巻 A・F 切干大根の煮物 D ねぎ塩和え C れんこんサラダ しば漬 エネルギー 364kcal 脂質 16.2g たんぱく質 7.4g 食塩相当量 2.7g	ハヤシチュー A・D カレーコロッケ A・C 中華炒め A 梅生姜和え A そぼろ煮 A 白大根 エネルギー 401kcal 脂質 16.1g たんぱく質 9.5g 食塩相当量 2.8g	カラフルチンジャオロース A 白身魚の磯辺フライ A・D 大根のさっぱり煮 A・D ピリ辛もやし A 土佐和え A 赤かっぱ A エネルギー 325kcal 脂質 10.1g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 1.6g	休業日

13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
成人の日	マカロニのトマト煮 A・D あじ大葉フライ A れんこん金平 A もやしとコーンのおひたし A 煮びたし A・D はりはり漬 A エネルギー 308kcal 脂質 5.1g たんぱく質 9.5g 食塩相当量 1.7g	焼うどん A ハムカツ A チャプチェ A 中華和え A・C 大根とあさりの炒め物 A・D さくら漬 A 鶏ごぼうごはん エネルギー 308kcal 脂質 11.1g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 2.7g	チキンカレー A・D・E ピーマン肉詰めフライ A・C おからの煮物 A ピリ辛煮 A・D 翁和え A・C 福神漬 A エネルギー 457kcal 脂質 13.9g たんぱく質 9.9g 食塩相当量 3.1g	ジャージャー麺 A コーンコロッケ A・D ひじき煮 A・D 山くらげの旨煮 A・D マリネ A 青かっぱ A エネルギー 304kcal 脂質 12.7g たんぱく質 10.2g 食塩相当量 2.8g	茹で野菜 揚げサバのごまソースからめ 炒め物 A・C 大根サラダ A 和え物 A 煮付(がんも) A・D エネルギー 406kcal 脂質 17.2g たんぱく質 15.8g 食塩相当量 2.1g

20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
スパゲティ和え A ハンバーグ A・D 照り焼きソース A 味噌炒め ごま和え A・C 麻婆豆腐 他 A インフライ献立 エネルギー 315kcal 脂質 11.2g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 2.6g	麻婆春雨 A ミニ野菜コロッケ A 鶏ムネ唐揚げ A・C マカロニサラダ A・C ザーサイ和え A 炒め煮 A・D しば漬 エネルギー 349kcal 脂質 19.0g たんぱく質 9.7g 食塩相当量 2.8g	豚肉と野菜の梅肉炒め A 粒マスタードフライ A 田舎煮 A・D 白菜とかに蒲鉾の和え物 A・C・F・G 煮物 A・D つぼ漬 A エネルギー 292kcal 脂質 16.3g たんぱく質 12.2g 食塩相当量 2.2g	<small>フロッコリーと鶏肉のオイスターソース炒め</small> イカフライ A 肉じゃが A・D お浸し 大根のサラダ A・D 青かっぱ A エネルギー 348kcal 脂質 13.5g たんぱく質 13.2g 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 金平ごぼう A 黒胡椒炒め 白大根 エネルギー 390kcal 脂質 14.4g たんぱく質 13.5g 食塩相当量 2.0g	休業日

27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)
れんこんの甘辛煮 クリーミーコロッケカニ A・C・D・G 豚キムチ A・F 旨煮 A・D 利久炒め A 千切りたくあん漬 A エネルギー 309kcal 脂質 17.4g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 2.7g	あんかけ焼きそば A・D ささみフライ A・D 切昆布の煮物 A・D 切干大根のサラダ A・D さつま芋の甘辛炒め A・D はりはり漬 A エネルギー 316kcal 脂質 9.9g たんぱく質 12.7g 食塩相当量 2.8g	ボークカレー A・D・E 目玉焼きフライ A・C わかめドレッシング A たけのこの油炒め A 中華炒め A 福神漬 A エネルギー 454kcal 脂質 14.6g たんぱく質 7.7g 食塩相当量 3.6g	スパゲティ和え A 洋風かつどん A・D オイスターソース煮 ナムル 油炒め A さくら漬 A エネルギー 404kcal 脂質 20.4g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 3.2g	酢豚 白身フライ A パンサンスー A・D ごま和え A けんちん煮 D 赤かっぱ A エネルギー 430kcal 脂質 20.6g たんぱく質 12.4g 食塩相当量 2.5g

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