

令和7年1月 特食献立表

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、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。</p> <p>今年も皆様の健康を第一に考え、安全・安心な</p> <p>お弁当作りをこころがけていきますので、</p> <p>変わらぬご愛顧のほどよろしく申し上げます。</p>									
		子リポテト A あじみりん干しフライ A 揚げぎょうざ A・D 春雨サラダ C おかか和え 炒り煮 D さくら漬 A 青のり若布入り A エネルギー 472kcal 脂質 26.8g たんぱく質 11.6g 食塩相当量 2.8g									
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 ミニとろ〜り目玉風オムレツ C・D トマトソース A おでん風 A・C・D ごま和え A 若竹煮 A・C・D 青かつば A エネルギー 311kcal 脂質 11.0g たんぱく質 15.3g 食塩相当量 3.0g		ソース焼そば A・D ハムステーキ とりごぼうかつ A・D 厚揚げのすき焼き風 D 油炒め A ブロッコリーのマリネ A つぼ漬 A 昆布豆 A エネルギー 440kcal 脂質 19.7g たんぱく質 20.6g 食塩相当量 3.2g		八宝菜 三角春巻 A・F あらびきウインナー 切干大根の煮物 D ねぎ塩和え C れんこんサラダ しば漬 さつま揚げの煮付 A・D エネルギー 414kcal 脂質 17.8g たんぱく質 10.6g 食塩相当量 3.2g		ハヤシチュウ A・D カレーコロッケ A・C ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G 中華炒め A 梅生姜和え A そぼろ煮 A 白大根 味付ザーサイ A エネルギー 458kcal 脂質 18.9g たんぱく質 12.4g 食塩相当量 5.1g		カラフルチンジャオロース A 白身魚の磯辺フライ A・D にら饅頭 A 大根のさっぱり煮 A・D ピリ辛もやし A 土佐和え A 赤かつば A 煮付(扇ふ) A・D エネルギー 306kcal 脂質 13.3g たんぱく質 16.7g 食塩相当量 2.2g		<p>休業日</p>	
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)	
<p>成人の日</p>		マカロニのトマト煮 A・D あじ大葉フライ A ふんわり豆腐ナゲット A・D 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 煮付(焼竹輪) A・C・D エネルギー 386kcal 脂質 10.0g たんぱく質 12.9g 食塩相当量 2.5g		焼うどん A ハムカツ A えびカツ A・F チャプチェ A 中華和え A・C 大根とあさりの炒め物 他 A・D 鶏ごぼうごはん エネルギー 370kcal 脂質 14.0g たんぱく質 13.9g 食塩相当量 3.2g		チキンカレー A・D・E ピーマン肉詰めフライ A・C オムレツ C おからの煮物 A ピリ辛煮 A・D 翁和え A・C 福神漬 A 煮付(しいたけ) A・D エネルギー 486kcal 脂質 14.9g たんぱく質 12.9g 食塩相当量 3.7g		ジャーチャー麺 A コーンコロッケ A・D ミニささみ磯辺フライ A・D ひじき煮 A・D 山くらげの旨煮 A・D マリネ A 青かつば A 梅生姜 A エネルギー 375kcal 脂質 16.1g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 3.3g		茹で野菜 揚げサバのごまソースからめ メンチカツ A・D 炒め物 A・C 大根サラダ A 和え物 A 煮付(がんも) A・D しそ昆布 A エネルギー 424kcal 脂質 24.2g たんぱく質 19.0g 食塩相当量 3.1g	
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 海鮮しゅうまい 照り焼きソース A 味噌炒め ごま和え A・C 麻婆豆腐 A 千切りさくら漬 他 A エネルギー 378kcal 脂質 14.0g たんぱく質 16.4g 食塩相当量 3.3g		麻婆春雨 A ミニ野菜コロッケ A 鶏ムネ唐揚げ A・C 水餃子 A・D 油淋鶏ソース ザーサイ和え A 炒め煮 A・D しば漬 他 エネルギー 420kcal 脂質 21.8g たんぱく質 12.0g 食塩相当量 3.1g		豚肉と野菜の梅肉炒め A 粒マスタードフライ A 竹輪カレー揚げ A・C・D 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 絹厚揚げの煮付 A・D エネルギー 378kcal 脂質 20.8g たんぱく質 15.4g 食塩相当量 2.8g		プロックリーと鶏肉のオイスターソース炒め イカフライ A 南瓜の天ぷら 肉じゃが A・D お浸し 大根のサラダ A・D 青かつば A 手作りあさり佃煮 A・D エネルギー 367kcal 脂質 21.9g たんぱく質 18.0g 食塩相当量 2.3g		かつ丼風 A・C・D 花かまぼこ A・C えびチリ A・C・F 中華サラダ A 黒胡椒炒め 白大根 穂先メンマ エネルギー 424kcal 脂質 21.2g たんぱく質 14.7g 食塩相当量 3.2g		<p>休業日</p>	
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 たけのこしゅうまい A・D 豚キムチ A・F 旨煮 A・D 利久炒め A 細切り大根漬 A 鮭フレーク エネルギー 377kcal 脂質 20.7g たんぱく質 15.9g 食塩相当量 3.1g		あんかけ焼きそば A・D ささみフライ A・D あじ竜田 A 切昆布の煮物 A・D 切り干し大根サラダ A・D さつま芋の甘辛炒め A・D はりはり漬 A 煮付(花さつま) A・C エネルギー 418kcal 脂質 15.9g たんぱく質 17.4g 食塩相当量 3.3g		ボークカレー A・D・E 目玉焼きフライ A・C いかキャベツカツ A・F 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 茶花豆 エネルギー 497kcal 脂質 17.8g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 3.9g		スパゲティ和え A 洋風かつどん A・D チキンナゲット A・D オイスターソース煮 ナムル 油炒め A さくら漬 A 手作りひじきふりかけ A・D エネルギー 483kcal 脂質 20.8g たんぱく質 13.8g 食塩相当量 3.8g		酢豚 白身フライ A ミニ野菜春巻 A パンサンスー A・D ごま和え A けんちん煮 D 赤かつば A タレ付ミートボール A・D エネルギー 487kcal 脂質 21.5g たんぱく質 14.1g 食塩相当量 2.9g			

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