

令和7年2月 献立表(一般食)

※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。



2月25日(火)

天神講

昔から燕市では食べていたと言われる、

あずきの入った越後つばめ天神講の逸品！

【あずき入りしょうゆごはん】

を白ごはんの代わりにお届けします！！

TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866



1日(土)

休業日

8日(土)

休業日

15日(土)

焼うどん A
かにクリームコロッケ A・C・D・G
豚キムチ A・F
金平ごぼう A
沢庵和え A
煮付(がんも) A・D

22日(土)

休業日

| 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) |
|--|--|---|---|--|
| ツナとパンネのトマト煮 A・D 粒マスタードフライ A おでん風 A・C・D もやしとコーンのおひたし A マリネ A・D 白大根 | ごま焼肉炒め A 三角春巻 A・F 肉じゃが A・D 煮びたし A・D 旨煮 A・D つぼ漬 A | リヨネーズポテト A・C ハムカツ A オイスターソース煮 A・C 中華和え A・C 甘辛煮 A・D 千切桜漬 A | 麻婆春雨 A アジ大葉フライ A 中華炒め A・C 油炒め A さつま芋サラダ しば漬 | ハヤシシチュー A 野菜コロッケ A・C・D れんこん金平 A ごま和え A・C 磯香煮 A・D 青かつぱ |
| エネルギー 224kcal 脂質 9.6g たんぱく質 8.3g 食塩相当量 1.8g | エネルギー 262kcal 脂質 14.9g たんぱく質 9.7g 食塩相当量 1.9g | エネルギー 442kcal 脂質 20.1g たんぱく質 10.8g 食塩相当量 2.6g | エネルギー 296kcal 脂質 12.8g たんぱく質 8.5g 食塩相当量 3.3g | エネルギー 368kcal 脂質 19.7g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 3.5g |
| 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) |
| シャージャータ A 白身フライ A・C・D 高野豆腐の煮物 A・D 切り干し大根サラダ A・D 煮浸し D 赤かつぱ A | 建国記念の日 | | スバゲティ和え A ハンバーグのケチャップソースかけ A・D 厚揚げのすき焼き風 ピリ辛和え A・D 炒め煮 A はりはり漬 A ハンフライ献立 | あんかけ焼きそば A・C・D ササミフライ A 切昆布の煮物 A・D 甘辛煮 A・D 大根サラダ A 青かつぱ A |
| エネルギー 344kcal 脂質 13.6g たんぱく質 15.6g 食塩相当量 3.1g | | | エネルギー 288kcal 脂質 12.9g たんぱく質 12.9g 食塩相当量 2.1g | エネルギー 232kcal 脂質 7.1g たんぱく質 9.5g 食塩相当量 3.2g |
| 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) | 21日(金) |
| カラフルチンジャオロース A あじみりん干しフライ A ごま炒め A 梅ザーサイ和え A 無限こんにやく A・D 白大根 | スバゲティ和え A タレカツ A・D れんこんタルタルサラダ C 甘酢和え A 黒こしょう炒め しば漬 | ちゃんぽんうどん A・C・D ハムステーキ C プレーンオムレツ A わかめドレッシング A レッドホットもやし A 油炒め 他 A ハンフライ献立 | 新ジャーマンポテト メンチカツ A・D チャプチェ A 梅生姜和え A 利久炒め A 千切り大根漬 A | 八宝菜 白身魚の磯辺フライ A・D おからの煮物 A ねぎ塩和え A・C ブロッコリーのソテー さくら漬 A |
| エネルギー 275kcal 脂質 13.6g たんぱく質 13.9g 食塩相当量 3.1g | エネルギー 379kcal 脂質 20.5g たんぱく質 15.5g 食塩相当量 3.2g | エネルギー 211kcal 脂質 8.4g たんぱく質 9.2g 食塩相当量 3.7g | エネルギー 453kcal 脂質 21.3g たんぱく質 10.3g 食塩相当量 2.5g | エネルギー 231kcal 脂質 10.7g たんぱく質 12.0g 食塩相当量 2.7g |
| 24日(月) | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) |
| 振替休日 | | あじフライ A ミニソース A・C パンプキンサラダ A・C 切干大根の煮物 A ごま和え A 若竹煮 A・C・D しば漬 | スバゲティ和え A ハンバーグ A・D 和風おろしソース A ひじき煮 A・D 油炒め A マリネ 他 A・D ハンフライ献立 | チキンカレー A・D・E 紫芋コロッケ A ハンサンスー A・C・D おかか和え D けんちん煮 A 福神漬 |
| | | エネルギー 425kcal 脂質 18.8g たんぱく質 14.6g 食塩相当量 3.1g | エネルギー 388kcal 脂質 15.8g たんぱく質 9.9g 食塩相当量 2.5g | エネルギー 269kcal 脂質 10.8g たんぱく質 10.9g 食塩相当量 1.9g |
| | | エネルギー 422kcal 脂質 19.3g たんぱく質 9.2g 食塩相当量 3.3g | | |

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