

# 令和7年3月 献立表(一般食)



TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
シンジャーマンポテト A・D 三角春巻 A・F オイスターソース煮 A 中華和え A・C 甘辛煮 A・D さくら漬 A	ハヤシシチュー A・D 野菜コロッケ A・C・D 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 はりはり漬 A	ブロッコリーと鶏肉のオイスターソース炒め D あじ大葉フライ A 春雨サラダ C ごま和え A・C 磯香煮 A・D しば漬	スパゲティサラダ A・C 手作りカレーから揚げ ホタテ風味フライ A・C・G 中華炒め A 油炒め A 白麻婆豆腐 A 白大根	酢豚 A 白身フライ A わかめドレッシング A 梅生姜和え A 利久炒め A 赤かっぱ A	<b>休業日</b>
エネルギー 409kcal 脂質 17.4g たんぱく質 7.8g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 378kcal 脂質 13.2g たんぱく質 8.3g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 298kcal 脂質 15.5g たんぱく質 14.0g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 387kcal 脂質 23.8g たんぱく質 13.8g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 362kcal 脂質 24.1g たんぱく質 12.9g 食塩相当量 2.7g	
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
焼うどん A ハムカツ A れんこん金平 A おかか和え A 大根サラダ A 千切りさくら漬 A	カレーシチュー A・D・E 白身磯辺フライ A・D バンサンスー A・D 油炒め A 生姜煮 A・D 福神漬 A	ペスカトーレ A・D・F メンチかつ A・C・D 肉じゃが A・D 甘辛煮 A・D ごま和え A 青かっぱ A	あじフライ A 手作りタルタルソース C 厚揚げのすき焼き風 D 金平ごぼう A 翁和え A・C つぼ漬 A	スパゲティ和え A ハンバーグ A・D デミソース A 切干大根の煮物 ナムル A 若竹煮 他 A・C・D <b>ハンフライ献立</b>	<b>休業日</b>
エネルギー 264kcal 脂質 9.9g たんぱく質 7.8g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 357kcal 脂質 12.0g たんぱく質 9.0g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 324kcal 脂質 15.0g たんぱく質 13.8g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 419kcal 脂質 19.6g たんぱく質 12.3g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 284kcal 脂質 10.6g たんぱく質 11.4g 食塩相当量 2.9g	
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
ソース焼そば A・D ミニカレーコロッケ A・C 鶏ムネ唐揚 A・C さっぱり煮 A・D 昆布和え 無限こんにゃく A・D 赤かっぱ A	カラフルチンジャオロース A 粒マスタードフライ A チャブチエ A ごま和え A・C かす煮 A 白大根	かつ丼風 A・C・D 花かまぼこ A・C ひじき煮 A・D れんこんサラダ 黒こしょう炒め 青かっぱ A	<b>春分の日</b>	ちゃんぽんうどん A・C・D ささみフライ A・D おからの煮物 A レッドホットもやし A 油炒め A しば漬	スパゲティ和え A ハンバーグのケチャップソースかけ A・D 中華サラダ A 生姜和え A 炒り煮 D はりはり漬 A <b>ハンフライ献立</b>
エネルギー 352kcal 脂質 18.5g たんぱく質 12.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 277kcal 脂質 16.7g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 319kcal 脂質 19.7g たんぱく質 14.1g 食塩相当量 2.3g		エネルギー 344kcal 脂質 9.4g たんぱく質 11.3g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 311kcal 脂質 12.5g たんぱく質 11.7g 食塩相当量 2.1g
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
八宝菜 あじみりん干しフライ A 切昆布の煮物 A・D マカロニ和え A 南瓜サラダ A 赤かっぱ A	スパゲティ和え A メンチカツのごまソースかけ A・D 豚キムチ A・F 大根の金平 A・D 豆腐のかにあんかけ A 千切り大根漬 A	茹でもやし 南蛮漬け(さば) A・C・D 水餃子 A・D 麻婆大根 A お浸し 煮物 他 D <b>コーンピラフ</b>	和風パスタ A・C ハムステーキ プレーンオムレツ C さつま芋とれんこんの甘酢炒め A 切り干し大根サラダ A・D 中華和え 他 A <b>ハンフライ献立</b>	チキンカレー A・D・E イカカツ A 中華炒め A さっぱり和え A 炒め煮 A・D 福神漬 A	リヨネーズポテト A・C カニクリームコロッケ A・C・D・G 野菜の含め煮 A・D 酢の物 A ペペロンソテー さくら漬 A
エネルギー 282kcal 脂質 16.7g たんぱく質 9.3g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 328kcal 脂質 14.7g たんぱく質 12.9g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 331kcal 脂質 14.8g たんぱく質 15.9g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 275kcal 脂質 10.8g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 377kcal 脂質 13.2g たんぱく質 12.9g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 355kcal 脂質 21.2g たんぱく質 5.5g 食塩相当量 2.6g
31日 (月)	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※仕入れ等の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>※お米は、新潟県産です。</p> <p>ごはんは、小盛150g・234Kcal、並盛240g・374kcalです。</p> </div>				
さばの味噌煮 A・D 煮付(花さつま) A・C 麻婆春雨 A チキンサラダ A・C 梅ザーサイ和え A ブロッコリーのソテー 他 <b>ハンフライ献立</b>					
エネルギー 411kcal 脂質 20.6g たんぱく質 16.8g 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