

令和7年3月 献立表(特食)



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 一口磯辺ささみフライ A・D オイスターソース煮 中華和え A・C 甘辛煮 A・D さくら漬 A 手作りあさりの佃煮 A・D エネルギー 419kcal 脂質 20.0g たんぱく質 15.2g 食塩相当量 2.4g	ハヤシシチュー A・D 野菜コロッケ A・C・D 海老カツ A・F 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 千切りザーサイ A エネルギー 443kcal 脂質 16.2g たんぱく質 10.8g 食塩相当量 4.2g	オイスターソース炒め D あじ大葉フライ A サクサクメンチカツ A・D 春雨サラダ C もやしのごま和え A・C 磯香煮 A・D しば漬 A ピリ辛みそ A エネルギー 424kcal 脂質 20.1g たんぱく質 17.6g 食塩相当量 2.6g	スパゲティサラダ A 手作りカレーから揚げ 中華炒め A・C 油炒め A 白麻婆豆腐 A 白大根 煮付(丸揚げ) A・D エネルギー 443kcal 脂質 17.4g たんぱく質 18.4g 食塩相当量 2.7g	酢豚 白身フライ A 竹輪の磯辺揚げ A・C・D 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 パイン缶 エネルギー 440kcal 脂質 18.0g たんぱく質 15.1g 食塩相当量 3.0g	<h2 style="color: red;">休業日</h2>
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 三角おさつフライ A・C・D 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 穂先メンマ エネルギー 339kcal 脂質 13.8g たんぱく質 9.1g 食塩相当量 2.7g	カレーシチュー A・D・E 白身磯辺フライ A・D 厚焼き玉子 A・C バンサンスー A・D 油炒め A 生姜煮 A・D 福神漬 A 煮付(しいたけ) A・D エネルギー 377kcal 脂質 12.1g たんぱく質 9.9g 食塩相当量 2.6g	ペスカトーレ A・D・F ジューシーメンチかつ A・C・D ミニ野菜春巻 A 肉じゃが A・D 甘辛煮 A・D ごま和え A 青かっぱ A 梅生姜 A エネルギー 362kcal 脂質 17.0g たんぱく質 14.5g 食塩相当量 2.4g	あじフライ A ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G 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 茶花豆 エネルギー 450kcal 脂質 21.6g たんぱく質 17.7g 食塩相当量 2.5g	スパゲティ和え A ハンバーグ A・D チキンナゲット A・D デミソース A 切干大根の煮物 ナムル A 若竹煮 A・C・D さくら漬 他 A エネルギー 395kcal 脂質 16.0g たんぱく質 17.3g 食塩相当量 2.7g	<h2 style="color: red;">休業日</h2>
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 にら饅頭 A さっぱり煮 A・D ミニグラタン A・D 無限こんにゃく A・D 赤かっぱ A 昆布豆 A エネルギー 367kcal 脂質 16.2g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 2.3g	カラフルチンジャオロース A 粒マスタードフライ A 豆腐ナゲット A・D チャプチェ A ごま和え A・C かす煮 A 白大根 タレ付ミートボール A・D エネルギー 285kcal 脂質 6.2g たんぱく質 13.9g 食塩相当量 2.6g	かつ丼風 A・C・D 花かまぼこ A・C ひじき煮 A・D えびチリ A・C・F 黒こしょう炒め A 青かっぱ A 梅ごぼう A エネルギー 353kcal 脂質 19.1g たんぱく質 14.8g 食塩相当量 2.6g	<h2 style="color: red;">春分の日</h2>	ちゃんぽんうどん A・C・D ささみフライ A・D 揚げ餃子 A おからの煮物 A レッドホットもやし 油炒め A・D しば漬 A 煮付(絹厚揚げ) A・D エネルギー 449kcal 脂質 16.2g たんぱく質 14.2g 食塩相当量 3.0g	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 うずら串フライ A・C 中華サラダ A 生姜和え A 炒り煮 D はりはり漬 A 煮付(扇ふ) A・D エネルギー 422kcal 脂質 18.3g たんぱく質 16.1g 食塩相当量 2.6g
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 オクラえび包み A・F 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 煮付(こんにゃく) A・D エネルギー 337kcal 脂質 19.8g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 2.3g	スパゲティ和え A メンチカツのごまソースかけ A・D エビフライ A・F 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 のり佃煮 エネルギー 391kcal 脂質 15.0g たんぱく質 13.6g 食塩相当量 3.3g	茹でもやし 南蛮漬(さば) A・C・D 水餃子 A・D 南瓜の天ぷら A・C・D 麻婆大根 A お浸し 他 <div style="border: 2px solid green; padding: 2px; display: inline-block;"> コーンピラフ </div> エネルギー 378kcal 脂質 16.9g たんぱく質 16.9g 食塩相当量 2.7g	和風パスタ A・C ハムステーキ A・C プレーンオムレツ C 粗挽きウインナー さつま芋とれんこんの甘酢炒め A 切り干し大根サラダ 他 A・D <div style="border: 2px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;"> ハンフライ献立 </div> エネルギー 316kcal 脂質 12.8g たんぱく質 14.2g 食塩相当量 3.4g	チキンカレー A・D・E イカカツ A・C ピーマン肉詰めフライ A・C 中華炒め A さっぱり和え A 炒め煮 A・D 福神漬 A スープ煮(チキンボール) A エネルギー 455kcal 脂質 20.6g たんぱく質 21.5g 食塩相当量 3.4g	リヨネーズポテト A・C カニクリームコロッケ A・C・D・G たけのこしゅうまい A・D 野菜の含め煮 A・D 酢の物 A ペペロンソテー さくら漬 A 鮭フレーク エネルギー 424kcal 脂質 24.7g たんぱく質 8.9g 食塩相当量 3.0g
31日(月)	<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 style="text-align: center;">ごはんは、小盛150g・234Kcal、並盛240g・374kcalです。</p>				
さばの味噌煮 A・D 煮付(花さつま) A・C 鶏むねから揚げ A・C 麻婆春雨 A チキンサラダ A・C 梅ザーサイ和え A はりはり漬 A おかず生姜 A エネルギー 576kcal 脂質 35.1g たんぱく質 22.2g 食塩相当量 3.6g					

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