

# 令和7年7月 献立表(一般食)



TEL0256-63-4624

FAX0256-63-6866



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	焼肉炒め A あじフィーレフライ A おでん風 A・C・D 中華和え A・C 若竹煮 A・D 細切りさくら漬 A	付) 干キャベツ 油淋鶏 A・C 水餃子 A・D オイスター煮 おかか和え 無限こんにゃく A・D しば漬	ハヤシシチュウ A・D 目玉焼きフライ-half A・C ピリ辛サラダ A・D 生姜和え A 甘辛煮 A・D つぼ漬 A	リヨネーズポテト A・C・D ベーコン粒マスタードフライ A・D ごま和え A 金平ごぼう A 生姜煮 A・D 赤かっぱ A	<b>休業日</b>
	エネルギー 319kcal 脂質 11.3g たんぱく質 13.9g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 414kcal 脂質 19.0g たんぱく質 12.7g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 386kcal 脂質 15.7g たんぱく質 9.3g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 509kcal 脂質 18.8g たんぱく質 12.7g 食塩相当量 2.3g	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
カラフルチンジャオロース A イカよせフライ A・C・D さっぱり煮 A・D ザーサイ和え A 黒こしょう炒め さくら漬 A	焼そば A・C・D 三角春巻(えび入) A・F 肉じゃが 切り干し大根サラダ A 煮浸し はりはり漬 A	酢豚 白身フライ A バンサンスー A・D 油炒め A 沢庵和え A 煮付(がんも) A・D	チキンカレー A・D・E 野菜コロッケ A・C・D 切干大根煮 ゴーヤとちくわの炒め物 A・C ごま和え A 福神漬 A	ラタトゥイユ ハムチーズフライ A・D 切昆布の煮物 A・D もやしとコーンのおひたし A 炒め煮 A 白大根(ゆず風味)	<b>休業日</b>
エネルギー 296kcal 脂質 15.5g たんぱく質 14.0g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 280kcal 脂質 9.4g たんぱく質 9.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 388kcal 脂質 20.7g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 389kcal 脂質 10.1g たんぱく質 9.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 248kcal 脂質 10.6g たんぱく質 8.8g 食塩相当量 2.6g	
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
せんキャベツ ハンバーグ A・D 照り焼きソース A・D プレーンオムレツ C 豚キムチ A・F ピリ辛煮 他 A・D <b>パンフライ献立</b>	八宝菜 えびカツ A・F 春雨サラダ A・C・F・G ツナとオクラの和え物 ブロッコリーのソテー つぼ漬 A	ペスカトーレ A・F ささみチーズフライ A・D 麻婆大根 A ナムル A 油炒め 赤かっぱ A	さばの味噌煮 A・D 煮付(しいたけ) A・D ホイコーロー A ミニ納豆 A たけのこの油炒め A 翁和え 他 A・C <b>パンフライ献立</b>	せんキャベツ タレかつ A・D ひじき煮 A ふきの梅和え A 利久炒め A 青かっぱ A	<b>休業日</b>
エネルギー 282kcal 脂質 11.6g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 299kcal 脂質 7.0g たんぱく質 10.3g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 300kcal 脂質 12.7g たんぱく質 14.9g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 415kcal 脂質 14.7g たんぱく質 21.5g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 345kcal 脂質 11.7g たんぱく質 11.1g 食塩相当量 2.0g	
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
<b>海の日</b>	麻婆春雨 A 鶏の唐揚げ A・C ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G れんこんのきんぴら A 酢の物 A・C・F・G ピリ辛炒め A 細切り大根漬 A	せんキャベツ メンチカツのごまソースかけ A・D 中華炒め A 大根の炒め煮 ブロッコリーのマリネ A・D さくら漬 A	イタリアン風 A 白身魚の磯辺フライ A・D ピリ辛炒め A 甘酢和え A 豆腐と枝豆の煮物 A・D 白大根(ゆず風味)	シンジャーマンポテト A ピーマン肉詰めフライ A・C 厚揚げのすき焼き風 D チキンサラダ C ピリ辛和え はりはり漬 A	<b>休業日</b>
	エネルギー 309kcal 脂質 18.5g たんぱく質 12.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 306kcal 脂質 15.9g たんぱく質 10.0g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 283kcal 脂質 9.4g たんぱく質 12.1g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 399kcal 脂質 20.1g たんぱく質 11.0g 食塩相当量 2.9g	
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	※毎日お届けするお弁当は、 食品衛生 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、急遽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。	
あじフライ A ミニソース パンプキンサラダ C チャプチェ A フレンチサラダ A 磯香煮 A・D しば漬	スパゲティ和え A ハンバーグ A・D デミソース シーフード炒め A キャベツとカニ蒲鉾の酢の物 A・C・G けんちん煮 他 D <b>パンフライ献立</b>	挽肉カレー A・D・E かにかりーミーコロッケ A・C・D・G 得用粗挽きウインナー わかめドレッシング A・D マカロニソテー A ごま和え A 福神漬 A	ブロッコリーのチリソース炒め F シューシーメンチかつ A・C・D シンジャーサラダ A・D 山くらげの旨煮 A・D 麻婆豆腐 A 赤かっぱ A		
エネルギー 296kcal 脂質 14.9g たんぱく質 11.7g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 272kcal 脂質 9.0g たんぱく質 11.9g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 408kcal 脂質 16.7g たんぱく質 11.1g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 345kcal 脂質 14.4g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 2.3g		

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