

令和7年9月

夕飯献立表

TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866



1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	6日（土）
焼そば ハムステーキ 三角春巻 利久炒め 佃煮 煮びたし 青豆サラダ 漬物 エネルギー 368kcal 脂質 16.8g たんぱく質 14.7g 食塩相当量 3.2g	麻婆茄子 鶏肉の照り焼き 切昆布の煮物 こんにゃく煮付 長芋ときのこのしょうゆ漬け ピリ辛炒め 漬物 エネルギー 209kcal 脂質 15.8g たんぱく質 19.2g 食塩相当量 3.1g	さばの味噌煮 煮付（大根） 煮付（花さつま） 佃煮 中華サラダ みかん缶 れんこん金平 のり和え 他 エネルギー 355kcal 脂質 18.7g たんぱく質 17.2g 食塩相当量 2.4g	焼き鳥風 たっぷり枝豆フライ ビック海鮮しゅうまい 味噌煮 煮付（しいたけ） 生姜和え ブロッコリーソテー 漬物 エネルギー 407kcal 脂質 20.7g たんぱく質 19.5g 食塩相当量 2.6g	白身魚のきのこソースかけ チンゲン菜ソテー 花かまぼこ さつま芋の韓国風炒め 佃煮 八幡巻 バンバンジー 漬物 エネルギー 348kcal 脂質 13.4g たんぱく質 19.5g 食塩相当量 3.3g	休業日
8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）	13日（土）
スパゲティ和え ハンバーグ おろしソース チキンステーキ 煮物 佃煮 梅大根サラダ 鶏肉のカシューナッツ炒め 他 エネルギー 329kcal 脂質 20.6g たんぱく質 20.3g 食塩相当量 3.1g	トラウトの塩焼 竹輪のカレー揚げ ごま和え ボロネーゼ風 大学芋風 ポトフ（大根・チキンボール） 漬物 エネルギー 362kcal 脂質 15.0g たんぱく質 22.6g 食塩相当量 3.1g	豚肉とごぼうの旨煮 煮付（扇ふ） 白揚げ紅生姜の煮付 ビーフンソテー もやしのピリ和え コロコロサラダ 佃煮 エネルギー 345kcal 脂質 12.0g たんぱく質 19.5g 食塩相当量 3.7g	ニラレバ炒め にら饅頭 切干大根の煮物 煮付（南瓜） もやしとコーンのおひたし ごまネーズサラダ 漬物 エネルギー 283kcal 脂質 14.2g たんぱく質 12.5g 食塩相当量 1.7g	付）千キャベツ タレかつ 粉ふき芋 厚揚げのすき焼き風 大根ドレッシング もやしのナムル 漬物 エネルギー 319kcal 脂質 16.1g たんぱく質 14.3g 食塩相当量 2.4g	休業日
15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	20日（土）
敬老の日	スパゲティナーポリタン ハムカツ 鶏ムネから揚げ 野菜の含め煮 煮付（タコハ） 土佐和え カラフルチンジャオロース 漬物 エネルギー 374kcal 脂質 17.5g たんぱく質 15.1g 食塩相当量 3.5g	ひき肉カレー ジューシーメンチかつ チキンサラダ パイン缶 翁和え 煮付（焼竹輪） 玉こんにゃく煮付 福神漬 エネルギー 421kcal 脂質 20.6g たんぱく質 15.5g 食塩相当量 2.9g	レタス えびチリ ふっくらオムレツ 佃煮 ホイコーロー チキンナゲット ペペロンソテー 磯香和え 他 エネルギー 413kcal 脂質 20.5g たんぱく質 16.7g 食塩相当量 2.6g	かき揚げ 南瓜の天ぷら 天ぷら（なす） 付）天つゆ 麻婆春雨 無限こんにゃく ブロッコリーのマリネ 漬物 エネルギー 339kcal 脂質 19.1g たんぱく質 9.3g 食塩相当量 2.4g	休業日
22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）
かに玉 水餃子 佃煮 おでん風 煮付（がんも） ザーサイ和え カレーソテー 漬物 エネルギー 231kcal 脂質 9.6g たんぱく質 11.4g 食塩相当量 3.1g	秋分の日	豚丼風 煮付（丸あげ） 煮付（南瓜） れんこんサラダ みかん缶 あっさり漬 白麻婆豆腐 佃煮 エネルギー 361kcal 脂質 16.2g たんぱく質 14.9g 食塩相当量 2.8g	付）千キャベツ とんかつのごまソースかけ 野菜ソテー 甘辛煮 煮付（ごぼう巻） 彩り和え ジャーマンポテト 漬物 エネルギー 317kcal 脂質 20.4g たんぱく質 8.4g 食塩相当量 2.7g	赤魚の煮付け 煮付（大根） 付）ししとう・しめじ 豚キムチ 手作りあさり佃煮 金平ごぼう 漬物 エネルギー 254kcal 脂質 10.5g たんぱく質 21.4g 食塩相当量 2.3g	海鮮炒め カレーコロケ ふんわり豆腐ナゲット ひじき煮 煮付（花さつま） 佃煮 和え物 漬物 エネルギー 270kcal 脂質 12.5g たんぱく質 11.9g 食塩相当量 2.3g
29日（月）	30日（火）	※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、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150 g ・ 234Kcal、並盛240 g ・ 374kcalです。			
酢豚 サーモンフライ チャブチエ 佃煮 大根の炒め煮 漬物 エネルギー 438kcal 脂質 20.1g たんぱく質 14.4g 食塩相当量 3.4g	マカロニソテー ハンバーグ デミソース 付）人参のグラッセ ふっくらオムレツ 黒胡椒炒め 佃煮 和風サラダ 他 エネルギー 371kcal 脂質 15.3g たんぱく質 16.8g 食塩相当量 3.1g				

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

お知らせ

来月から炊き込みごはんの
お届けが始まります(^)/
お楽しみに♪