

令和7年10月 夕飯献立表



TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866

※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150g・234Kcal、並盛240g・374kcalです。

1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)																																								
焼そば A・D	ハムステーキ A・F	三角春巻 A・D	れんこんとハムのサラダ A・D	パイン缶 A・D	白菜の煮びたし A・D	鶏肉のカシューナッツ炒め 漬物	エネルギー 378kcal 脂質 16.7g たんぱく質 16.6g 食塩相当量 3.2g	肉味噌あんかけ A	(揚げ出し豆腐・鶏天) A	揚げ茄子 A	花かまぼこ A・C	煮物 A・D	佃煮 A	梅大根サラダ C	キャベツナムル 他	エネルギー 329kcal 脂質 10.6g たんぱく質 13.7g 食塩相当量 2.3g	焼き鳥風 A	コロッケ A・C・D	海鮮シューマイ A・C・D	おでん風 A・D	煮付(結び昆布) A・D	ザーサイ和え A	メンマのおかか煮 A・D	漬物	エネルギー 358kcal 脂質 15.3g たんぱく質 14.7g 食塩相当量 3.6g	休業日																				
シーフードカレー A・D・E	粒マスタードフライ A・D	大根の煮物 D	煮付(上野生姜天) A・D	フレンチサラダ A	れんこんの炒め物 漬物	エネルギー 416kcal 脂質 12.9g たんぱく質 11.2g 食塩相当量 3.1g	子りポテト A・D	鶏肉の照り焼き	キャベツの炒め物	無限こんにやく A・D	磯香和え A	漬物	エネルギー 423kcal 脂質 34.2g たんぱく質 21.4g 食塩相当量 3.0g	さばの味噌煮 A・D	煮付(花天・大根) A・D	佃煮 A	切昆布の煮物 A・D	煮付(ごぼう巻) A・C・D・F	もやしおかか和え A・C	金平ごぼう A	漬物	エネルギー 399kcal 脂質 21.7g たんぱく質 18.7g 食塩相当量 3.9g	チンジャオロース	キャベツのごま和え A	含め煮 A			煮付(丸揚げ) A・D	八幡巻き A	ハンバンジー C	漬物	エネルギー 273kcal 脂質 12.3g たんぱく質 12.5g 食塩相当量 4.1g	千キャベツ	タレかつ A	粉ふき芋	中華炒め A	大学芋風	煮付(こんにやく) A・D	煮付(焼竹輪) A・C・D	漬物	エネルギー 359kcal 脂質 16.4g たんぱく質 11.4g 食塩相当量 3.4g	休業日				
スポーツの日		スバゲティー和え A・C	ハンバーグおろしソース A・D	あぶり焼きチキンステーキ	洋風肉じゃが	佃煮	野菜ソテー A	ココロサラダ A・D	漬物	エネルギー 458kcal 脂質 20.4g たんぱく質 33.0g 食塩相当量 4.3g	豚肉とごぼうの旨煮 A・D	煮付(玉ねぎさつま) A・D	煮付(南瓜) A・D	たけのこの煮物 A・C	佃煮	黒酢肉団子 A・C・D	もやしのナムル	漬物	エネルギー 322kcal 脂質 14.9g たんぱく質 14.6g 食塩相当量 3.4g	海鮮炒め A・F	カレーコロッケ A・C	豆腐ナゲット A・D	甘辛煮 A・D	絹厚揚げの煮付 A・D	土佐和え A	白菜のごまサラダ A・C	漬物	エネルギー 330kcal 脂質 14.4g たんぱく質 12.6g 食塩相当量 2.3g	焼うどん A	ハムカツ A	豚キムチ A・F	佃煮	生姜和え A	ブロッコリーのソテー A・D	漬物	エネルギー 229kcal 脂質 9.1g たんぱく質 11.6g 食塩相当量 2.4g	白身魚のきのこソースかけ	花かまぼこ A・C	味噌煮	煮付(しいたけ) A・D	れんこんのきんぴら A			のり和え A	漬物	エネルギー 211kcal 脂質 8.5g たんぱく質 13.5g 食塩相当量 1.5g
		豚丼風 A	煮付(南瓜) A・D	煮付(丸揚げ) A・D	ビーフソテー A	もやしと人参のおかか和え	利久炒め A	漬物 A	エネルギー 284kcal 脂質 13.7g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 2.7g	ニラレバ炒め A	にら饅頭 A	帆立風味フライ A	ひじき煮 A・D	煮付(扇ふ) A・D	長芋しょうゆ和え A	ピリ辛炒め A	漬物 A	エネルギー 276kcal 脂質 13.0g たんぱく質 15.5g 食塩相当量 2.9g	チャブチェ A	サーモンフライ A・C	チキンナゲット A	中華炒め A	佃煮 A	大根ドレッシング A	煮付(がんも・こんにやく) A・D	漬物	エネルギー 333kcal 脂質 14.4g たんぱく質 14.6g 食塩相当量 4.8g	ひき肉カレー A・D・E	ピーマン肉詰めフライ A・C	厚揚げのすき焼き風 D	佃煮 A	フレンチサラダ A	金平ごぼう A	福神漬け A	エネルギー 384kcal 脂質 17.3g たんぱく質 12.1g 食塩相当量 3.1g	マカロニソテー A	エビフライ A・F	チキンカツ A・D	ミニソース、黄桃缶	おでん風 A・C・D	煮付(がんも) A・D	翁和え A・C	麻婆豆腐 他 D	エネルギー 404kcal 脂質 17.6g たんぱく質 18.4g 食塩相当量 2.8g	休業日	
休業日		イタリアン風 A・D	しゅうまい A	かぼちゃコロッケ	切干大根煮物 D	絹厚揚げの煮付 A・D	彩り和え A・C・D	メンマのピリ辛煮 A・D	佃煮	エネルギー 359kcal 脂質 11.6g たんぱく質 14.2g 食塩相当量 3.3g	せんキャベツ	あじフライ A	鶏ムネ唐揚 A・C	ミニソース	さつま芋の韓国風炒め A	焼き目つき餃子 A・D	ザーサイ和え A	ポトフ 他 A	エネルギー 467kcal 脂質 20.1g たんぱく質 20.1g 食塩相当量 3.4g	酢豚 A	野菜春巻 A	タコキャベツかつ A・C・D	中華サラダ A・D	みかん缶	煮浸し A	煮付(南瓜・花さつま) A・C・D	漬物	エネルギー 461kcal 脂質 20.4g たんぱく質 15.6g 食塩相当量 3.5g	なすの味噌炒め A・D	紫芋コロッケ A・C・D	煮物	紅生姜天の煮付 A・D	れんこんの塩昆布炒め	青豆サラダ A・C	漬物 A	エネルギー 271kcal 脂質 8.7g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 2.3g	トラウトの塩焼	南瓜の天ぷら	シューシーメンチかつ A・C・D	ポロネーゼ風 A	無限こんにやく A・D	ごまネーズサラダ A・C	漬物 A	エネルギー 444kcal 脂質 20.0g たんぱく質 23.0g 食塩相当量 2.6g		
		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	休業日																																	

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