

令和7年10月 献立表(一般食)



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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|---------------|---------------------|----------------|----------------|---------------|-----------------|---------------|------------|----------------|------------|---------------|--------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---|---------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------|-------------|------------|---------------|----------|-------------|
| 焼肉 A | 三角春巻 A・F | 味噌煮 A | 和え物 A | 油炒め A | つぼ漬 A | 八宝菜 A・C・D | ジュシーメンチかつ A・C・D | わかめドレッシング A・D | 金平ごぼう A | 豆腐の煮物 A | 青かつば A | ハヤシシチュー A・D | 紫芋ロケ A・C・D | なすの生姜炒め A・D | 土佐和え D | ブロッコリーツナごま和え D | 白大根(ゆず風味) | 休業日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー 214kcal | 脂質 12.4g | たんぱく質 10.5g | 食塩相当量 2.3g | エネルギー 322kcal | 脂質 17.4g | たんぱく質 11.1g | 食塩相当量 2.6g | エネルギー 409kcal | 脂質 13.1g | たんぱく質 11.2g | 食塩相当量 3.6g | エネルギー 263kcal | 脂質 8.5g | たんぱく質 9.5g | 食塩相当量 2.8g | エネルギー 291kcal | 脂質 17.7g | | たんぱく質 12.9g | 食塩相当量 2.2g | エネルギー 301kcal | 脂質 19.2g | たんぱく質 19.1g | 食塩相当量 1.6g | エネルギー 332kcal | 脂質 20.3g | たんぱく質 10.4g | 食塩相当量 2.1g | エネルギー 233kcal | 脂質 9.8g | たんぱく質 10.2g | 食塩相当量 3.0g | エネルギー 354kcal | 脂質 20.9g | たんぱく質 12.3g | 食塩相当量 3.0g | エネルギー 390kcal | 脂質 13.9g | たんぱく質 10.5g | 食塩相当量 2.5g | エネルギー 332kcal | 脂質 17.8g | たんぱく質 14.0g | 食塩相当量 2.4g | エネルギー 477kcal | 脂質 14.0g | たんぱく質 11.2g | 食塩相当量 3.1g | エネルギー 355kcal | 脂質 18.9g | たんぱく質 10.2g |
| 6日(月) | | 7日(火) | | 8日(水) | | 9日(木) | | 10日(金) | | 11日(土) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 麻婆春雨 A | 南瓜天ぷら A・C・D | たけのこしゅうまい A・D | 含め煮 A・D | 中華炒め A・C | おひたし A | はりはり漬 A | 豚丼風 A | イカよせフライ A | ひじき煮 A | もやしとコーンのおひたし A | カレー炒め A | さくら漬 A | 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 | 厚揚げのすき焼き風 D | 油炒め A | ごま和え A | 赤かつば A | パンキンサラダ C | 鶏ムネから揚げ A・C | 豚キムチ A・F | メンマのピリ辛煮 A・D | 煮びたし A・D | 青かつば A | 塩焼そば A・C・D | ハムステーキ A・C・G | ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G | 大根のオイスター煮 A | ザーサイ和え A | こんにゃくの甘辛煮 A・D | しば漬 | 休業日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー 263kcal | 脂質 8.5g | たんぱく質 9.5g | 食塩相当量 2.8g | エネルギー 291kcal | 脂質 17.7g | たんぱく質 12.9g | 食塩相当量 2.2g | エネルギー 301kcal | 脂質 19.2g | たんぱく質 19.1g | 食塩相当量 1.6g | エネルギー 332kcal | 脂質 20.3g | たんぱく質 10.4g | 食塩相当量 2.1g | エネルギー 233kcal | 脂質 9.8g | たんぱく質 10.2g | 食塩相当量 3.0g | エネルギー 354kcal | 脂質 20.9g | たんぱく質 12.3g | 食塩相当量 3.0g | エネルギー 390kcal | 脂質 13.9g | たんぱく質 10.5g | 食塩相当量 2.5g | エネルギー 332kcal | 脂質 17.8g | たんぱく質 14.0g | 食塩相当量 2.4g | | エネルギー 477kcal | 脂質 14.0g | たんぱく質 11.2g | 食塩相当量 3.1g | エネルギー 355kcal | 脂質 18.9g | たんぱく質 10.2g | 食塩相当量 3.4g | | | | | | | | | | | |
| 13日(月) | | 14日(火) | | 15日(水) | | 16日(木) | | 17日(金) | | 18日(土) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スポーツの日 | | 酢豚 A・C | 目玉焼きフライ A・C | おでん風 A・C・D | レッドホットもやし A | 沢庵和え A | 煮付(がんも) A・D | あじフライ A | ミニソース A | ツナサラダ A | チャプチェ A | 山くらげの旨煮 A | 翁和え 他 A・C | ホイコーロー A | ささみチーズフライ A・D | 肉じゃが A・D | 切り干しの大根サラダ A・D | 若竹煮 A・D | 白大根(ゆず風味) | チキンカレー A・D・E | 白身フライ A | マリネ A・D | マカロニソテー A | 生姜煮 A・D | 福神漬 A | シンジャーマンポテト A | かにクリームコロケ A・C・D・G | 切昆布の煮物 A・C・D | 厚揚げのオイスター炒め A | おかか和え A | 細切り大根漬 A | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | エネルギー 354kcal | 脂質 20.9g | たんぱく質 12.3g | 食塩相当量 3.0g | エネルギー 390kcal | 脂質 13.9g | たんぱく質 10.5g | 食塩相当量 2.5g | エネルギー 332kcal | 脂質 17.8g | たんぱく質 14.0g | 食塩相当量 2.4g | エネルギー 477kcal | 脂質 14.0g | たんぱく質 11.2g | 食塩相当量 3.1g | エネルギー 355kcal | 脂質 18.9g | たんぱく質 10.2g | 食塩相当量 3.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20日(月) | | 21日(火) | | 22日(水) | | 23日(木) | | 24日(金) | | 25日(土) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ペスカトーレ A・D・F | メンチカツ A・D | ミニ野菜春巻 A | 中華炒め A | 塩昆布和え D | けんちん煮 A | 青かつば A | せんキャベツ C | 手作りチキン南蛮 A・D | 切干大根の煮物 A | フレンチサラダ A | 麻婆豆腐 A | しば漬 A | クリーム煮 A・D | 粒マスタードフライ A | さつま芋とれんこんの甘酢炒め A | ピリ辛和え A・D | 無限こんにゃく A | はりはり漬 A | カラフルチンジャオロース A | 味噌干あじフィレーゴマフライ A | れんこんきんぴら A | 梅生姜和え A | 磯香煮 A・D | 白大根(ゆず風味) | せんキャベツ A・D | ハンバーグ A | 照焼ソース A | オムレツ C | チキンサラダ A・C | もやしのナムル 他 | 休業日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー 308kcal | 脂質 11.0g | たんぱく質 14.6g | 食塩相当量 3.2g | エネルギー 412kcal | 脂質 20.7g | たんぱく質 19.9g | 食塩相当量 2.0g | エネルギー 347kcal | 脂質 10.2g | たんぱく質 10.2g | 食塩相当量 3.2g | エネルギー 307kcal | 脂質 16.5g | たんぱく質 13.8g | 食塩相当量 2.2g | エネルギー 274kcal | 脂質 11.0g | たんぱく質 12.2g | 食塩相当量 2.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27日(月) | | 28日(火) | | 29日(水) | | 30日(木) | | 31日(金) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏ちゃん炒め A | 白身フライ A | さっぱり煮 A・D | 油炒め A | れんこんサラダ A | さくら漬 A | エネルギー 205kcal | 脂質 7.4g | たんぱく質 12.5g | 食塩相当量 1.4g | エネルギー 452kcal | 脂質 19.9g | たんぱく質 10.3g | 食塩相当量 3.4g | エネルギー 290kcal | 脂質 9.3g | たんぱく質 8.3g | 食塩相当量 3.2g | エネルギー 426kcal | 脂質 20.2g | たんぱく質 11.0g | 食塩相当量 3.0g | エネルギー 338kcal | 脂質 14.8g | たんぱく質 14.1g | 食塩相当量 2.6g | エネルギー 205kcal | 脂質 7.4g | たんぱく質 12.5g | 食塩相当量 1.4g | エネルギー 452kcal | 脂質 19.9g | たんぱく質 10.3g | 食塩相当量 3.4g | エネルギー 290kcal | 脂質 9.3g | たんぱく質 8.3g | 食塩相当量 3.2g | エネルギー 426kcal | 脂質 20.2g | たんぱく質 11.0g | 食塩相当量 3.0g | エネルギー 338kcal | 脂質 14.8g | たんぱく質 14.1g | 食塩相当量 2.6g | | | | | | |
| ポークカレー A・D・E | ミニ野菜コロケ A | あらびきウインナー A | カニカマ入り春雨サラダ A・C・F・G | 大根とあさりの炒め物 A・D | ブロッコリーのソテー A・D | 福神漬 A | ちゃんぽんうどん A・C・D | ハムカツ A | 麻婆大根 A | 酢の物 A | 炒め煮 A・D | 細切り大根漬 A | リョネーズポテト A・C | えびカツ A・F | おからの煮物 A | ふきの梅おかか和え A | 利久炒め A | つぼ漬 A | かつ丼風 A・C・D | 花かまぼこ A・C | 切り干し大根の焼そば風 A・C | 生姜和え A | さつま芋のそぼろ煮 A・D | はりはり漬 A | 今月から炊き込みごはんのお届けが始まります(〇)/ 普段おかずだけのお客様も是非ご注文ください(〇)♪ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー 205kcal | 脂質 7.4g | たんぱく質 12.5g | 食塩相当量 1.4g | エネルギー 452kcal | 脂質 19.9g | たんぱく質 10.3g | 食塩相当量 3.4g | エネルギー 290kcal | 脂質 9.3g | たんぱく質 8.3g | 食塩相当量 3.2g | エネルギー 426kcal | 脂質 20.2g | たんぱく質 11.0g | 食塩相当量 3.0g | エネルギー 338kcal | 脂質 14.8g | たんぱく質 14.1g | 食塩相当量 2.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

