

令和7年11月 献立表(一般食)



※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。

炊き込み

11月12日(水) 彩いごはん

11月27日(木) コーンピラフ

TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866

1日(土)	
南蛮漬け(さば)	A・C・D
水餃子	A・D
野菜の含め煮	A・D
野菜炒め	A・D
煮びたし	A・D
赤かっぱ	A
エネルギー 368kcal	脂質 12.2g
たんぱく質 14.8g	食塩相当量 2.7g

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
文化の日	マカロニソテー A ハンバーグ A・D おろしポン酢ソース A・D ひじき煮 A・D 土佐和え A 麻婆豆腐 他 A ハンフライ献立	八宝菜 A・C・D・G かにクリームコロッケ A・C・D おでん風 A・C・D 中華炒め A・C パンブキンサラダ C 青かっぱ A	せんキャベツ A・D タしかつ A・D 梅わかめドレッシング A・D 金平ごぼう A 油炒め A つぼ漬 A	ハヤシシチュー A・C・D イカよせフライ A 厚揚げのすき焼き風 D もやしとコーンのお A 無限こんにゃく A・D はりはり漬 A	和風パスタ A・C ハムステーキ A・D メンチカツ A・D 大根のオイスター煮 キャベツの昆布和え カレーソテー しば漬 A
	エネルギー 287kcal 脂質 10.7g たんぱく質 13.5g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 330kcal 脂質 14.9g たんぱく質 8.0g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 341kcal 脂質 12.4g たんぱく質 11.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 333kcal 脂質 19.6g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 298kcal 脂質 13.8g たんぱく質 14.2g 食塩相当量 2.4g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
豚丼風 A 粒マスタードフライ A・C・D オイスターソース炒め もやしのナムル A 炒め煮 A・D さくら漬 A	チリポテト A・D えびカツ A・F 切昆布の煮物 A・C・D レッドホットもやし 利久炒め A・C 白大根(ゆず風味)	麻婆春雨 A 白身フライ A チキンサラダ A・C 油炒め A カレー炒め 赤かっぱ A 彩いごはん	ホイコーロー A さばの味噌煮 A・D 煮付(花さつま) A・C 肉じゃが A・D 切り干し大根サラダ A・D ごま和え 他 A ハンフライ献立	スパゲティサラダ A 鶏ムネ唐揚げ A・C 豚キムチ A・F ふきのおかかあえ A 大根の生姜煮 A・D 細切り大根漬け A	休業日
エネルギー 286kcal 脂質 19.8g たんぱく質 9.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 361kcal 脂質 18.0g たんぱく質 9.1g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 264kcal 脂質 12.4g たんぱく質 8.6g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 470kcal 脂質 20.8g たんぱく質 21.5g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 360kcal 脂質 20.3g たんぱく質 12.4g 食塩相当量 2.2g	
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
焼肉 A 紫芋コロッケ A ブラックサラダ C ピリ辛煮 A・D 煮びたし A・D はりはり漬 A	酢豚 A・F 三角春巻 D 切干大根煮物 A・D しょうゆフレンチサラダ A・D 黒胡椒炒め しば漬	ひき肉カレー A・D・E 目玉焼フライ C・D 五目煮 A・D キャベツとかにかまの酢の物 A・C・F・G れんこんサラダ 福神漬 A	カラフルチンジャオロース A 味噌干あじフィレごまフライ A おからの煮物 A ピリ和え A 豆腐の煮物 A つぼ漬 A	スパゲティ和え A ハンバーグ A・D デミソース A れんこん金平 A チョレギ風サラダ A さつま芋のそぼろ煮 他 A・D ハンフライ献立	休業日
エネルギー 484kcal 脂質 20.1g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 343kcal 脂質 20.9g たんぱく質 10.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 389kcal 脂質 17.9g たんぱく質 10.8g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 278kcal 脂質 12.3g たんぱく質 15.0g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 320kcal 脂質 9.6g たんぱく質 11.0g 食塩相当量 2.3g	
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
振替休日	シンジャーマンポテト A 白身磯辺フライ A・D 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 翁和え A・C 細切り大根漬け A	ペンのトマト煮 A・D ジュシーメンチかつ A・C・D マリネ A・D 山くらげの旨煮 A・D ブロッコリーのソテー A・D 白大根(ゆず風味)	ソース焼そば A・C・D ささみチーズフライ A・D 麻婆大根 A 生姜和え A 若竹煮 A・D さくら漬 A コーンピラフ	あじフライ A 手作りタルタルソース C 中華炒め A 梅生姜和え A 大根のかす煮 A 青かっぱ A	クリーム煮 A・D ハムカツ A チャブチェ A 酢の物 A けんちゃん煮 D 赤かっぱ A
	エネルギー 427kcal 脂質 20.3g たんぱく質 10.5g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 280kcal 脂質 12.3g たんぱく質 13.1g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 312kcal 脂質 12.3g たんぱく質 13.6g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 382kcal 脂質 16.4g たんぱく質 11.2g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 305kcal 脂質 11.4g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 3.8g

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