# 令和8年3月　夕飯献立表

TEL0256-63-4624　FAX0256-63-6866

| 2日（月） | 3日（火） | 4日（水） | 5日（木） | 6日（金） | 7日（土） |
|---|---|---|---|---|---|
| 焼き鳥風 A<br>ハムチーズフライ A·C·D<br>切干大根煮物 D<br>煮付（ごぼう巻） A·C·D·F<br>八幡巻き A<br>ピリ辛和え<br>漬物 | カレーシチュウ A·D·E<br>紫芋コロッケ C<br>チキンサラダ A·C<br>みかん缶<br>和え物<br>ごまサラダ A·D<br>福神漬け A | ナポリタン A·C·D<br>チキン竜田 A·C<br>オムレツ C<br>甘辛煮 A·D<br>佃煮 A·F·G<br>中華炒め A·C<br>キャベツのナムル A<br>漬物 | 焼肉炒め A<br>特選春巻き A<br>焼目付き餃子 A<br>田舎煮 A·C·D<br>煮付（がんも） A·D<br>ザーサイ和え A<br>ブロッコリーツナ和え<br>漬物 | さばのごま味噌煮 A·D<br>煮付（大根） A·D<br>花かまぼこ A·C<br>佃煮 A·F·G<br>ビーフンソテー A<br>かぼちゃの大学芋風<br>和え物 A<br>漬物 | **休業日** |
| エネルギー 335kcal 脂質 20.3g<br>たんぱく質 12.3g 食塩相当量 2.4g | エネルギー 345kcal 脂質 17.6g<br>たんぱく質 14.0g 食塩相当量 3.3g | エネルギー 298kcal 脂質 18.6g<br>たんぱく質 11.5g 食塩相当量 3.2g | エネルギー 512kcal 脂質 22.5g<br>たんぱく質 20.4g 食塩相当量 3.6g | エネルギー 381kcal 脂質 18.6g<br>たんぱく質 17.6g 食塩相当量 3.1g | |

| 9日（月） | 10日（火） | 11日（水） | 12日（木） | 13日（金） | 14日（土） |
|---|---|---|---|---|---|
| シンジャーマンポテト A<br>ハムカツ A<br>大根の煮物 A·C·D<br>煮付(扇ふ) A·D<br>彩り和え A·C·D<br>メンマのピリ辛炒め A·D<br>漬物 | 鶏肉のみそ炒め A·C·D<br>イカよせフライ A<br>ミニ野菜春巻 A<br>ひじき煮 A·D<br>煮付（たこハ） A·D<br>生姜和え A<br>コロコロサラダ A·D<br>漬物 | ソース焼そば A·C·D<br>白身魚フライ C<br>ビック海鮮しゅうまい A·D<br>中華サラダ A·D<br>パイン缶<br>あっさり漬 A<br>金平ごぼう A<br>漬物 | 豚丼風 A<br>紅生姜 A<br>たこキャベツカツ A<br>チキンナゲット A·D<br>野菜炒め A<br>いんげんのごま和え A<br>南瓜のそぼろ煮 A<br>漬物 | 海鮮炒め A<br>手羽元あぶり焼き<br>にら饅頭 A<br>かす煮 A<br>佃煮 A·F·G<br>土佐和え A<br>青豆サラダ A·C<br>漬物 | **休業日** |
| エネルギー 345kcal 脂質 13.9g<br>たんぱく質 11.0g 食塩相当量 3.4g | エネルギー 404kcal 脂質 18.6g<br>たんぱく質 23.4g 食塩相当量 3.5g | エネルギー 434kcal 脂質 19.8g<br>たんぱく質 22.8g 食塩相当量 3.0g | エネルギー 413kcal 脂質 23.3g<br>たんぱく質 16.8g 食塩相当量 3.3g | エネルギー 333kcal 脂質 16.7g<br>たんぱく質 19.8g 食塩相当量 2.6g | |

| 16日（月） | 17日（火） | 18日（水） | 19日（木） | 20日（金） | 21日（土） |
|---|---|---|---|---|---|
| ネギ塩豚炒め A<br>サーモンフライ A·C<br>切昆布の煮物 A·C·D<br>こんにゃく煮付 A·D<br>れんこんサラダ A·D<br>ピリ辛炒め<br>しば漬 | 麻婆茄子<br>照り焼きチキン A<br>大根の甘辛煮 A·D<br>佃煮 A·F·G<br>しょうゆ和え<br>梅マヨサラダ A·C<br>漬物 | 豚肉とごぼうの旨煮 A·D<br>煮付（揚げボール） A·D<br>煮付（焼き豆腐） A<br>もやしソテー<br>佃煮 A·F·G<br>黒酢肉団子 A·C·D<br>ごまあえ A<br>漬物 | ニラレバ炒め A<br>粒マスタードフライ A·C·D<br>ホタテ風味蒲鉾フライ A·C·G<br>厚揚げの辛みそ炒め<br>佃煮 A·F·G<br>大根サラダ A·D<br>メンマのおかか煮 A·D<br>漬物 | **春分の日** | **休業日** |
| エネルギー 354kcal 脂質 19.1g<br>たんぱく質 15.9g 食塩相当量 3.5g | エネルギー 284kcal 脂質 9.8g<br>たんぱく質 21.2g 食塩相当量 3.2g | エネルギー 324kcal 脂質 16.1g<br>たんぱく質 16.8g 食塩相当量 3.5g | エネルギー 300kcal 脂質 17.9g<br>たんぱく質 17.5g 食塩相当量 3.4g | | |

| 23日（月） | 24日（火） | 25日（水） | 26日（木） | 27日（金） | 28日（土） |
|---|---|---|---|---|---|
| イタリアン風 A<br>ジューシーメンチかつ A·C·D<br>鶏むねから揚げ A·C<br>含め煮 A<br>煮付(丸揚げ) A·D<br>和風サラダ<br>和え物 A<br>漬物 | 南瓜サラダ A<br>とんかつ A<br>エビフライ、ミニソース A·F<br>利久炒め A·C<br>佃煮 A·F·G<br>煮付（しいたけ・絹揚げ） A·D<br>甘酢和え<br>漬物 | ハヤシシチュウ A·D<br>ささみチーズフライ A·D<br>うずら串フライ A·C<br>肉じゃが<br>翁和え A·C<br>鶏肉のカシューナッツ炒め<br>漬物 | 茹で野菜<br>ホキのおろしソースかけ A·C·D<br>パイン缶<br>ペペロンソテー A·D<br>梅和え<br>佃煮 A·F·G<br>ブロッコリーサラダ A·D<br>漬物 | 豚肉の生姜焼き<br>えびカツ A·F<br>豆腐ナゲット A·D<br>おでん風 A·C·D<br>煮付（結び昆布）<br>甘酢和え<br>バンバンジー C<br>漬物 | チンジャオロース<br>三角春巻 A·F<br>竹輪磯辺揚げ A·C·D<br>厚揚げのすき焼き風 D<br>佃煮 A·F·G<br>大根ドレッシング<br>おかか和え A<br>漬物 |
| エネルギー 450kcal 脂質 20.7g<br>たんぱく質 16.8g 食塩相当量 3.0g | エネルギー 366kcal 脂質 16.2g<br>たんぱく質 14.1g 食塩相当量 3.3g | エネルギー 646kcal 脂質 25.1g<br>たんぱく質 30.0g 食塩相当量 3.6g | エネルギー 257kcal 脂質 9.7g<br>たんぱく質 15.8g 食塩相当量 2.5g | エネルギー 404kcal 脂質 21.6g<br>たんぱく質 21.7g 食塩相当量 3.2g | エネルギー 352kcal 脂質 19.0g<br>たんぱく質 15.4g 食塩相当量 3.5g |

| 30日（月） | 31日（火） |
|---|---|
| 酢豚<br>かにクリーミーコロッケ A·C·D·G<br>ウインナーフライ A·C·D<br>大根のそぼろ煮 A<br>佃煮 A·F·G<br>ザーサイ和え A<br>ナムル<br>漬物 | 焼うどん A<br>豚のしそチーズカツ A·D<br>たけのこしゅうまい<br>バンサンスー<br>みかん缶<br>無限こんにゃく A·D<br>ポトフ A<br>漬物 |
| エネルギー 462kcal 脂質 21.4g<br>たんぱく質 12.6g 食塩相当量 3.6g | エネルギー 313kcal 脂質 17.2g<br>たんぱく質 10.1g 食塩相当量 3.1g |

※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、高温にならない所にお願い致します。
※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。

ｱﾚﾙｷﾞｰ表示）　A：小麦　B：そば　C：卵　D：乳　E：落花生　F：えび　G：かに