

令和8年3月 献立表(一般食)



TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866



2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)	
ソース焼そば A・C・D		カラフルチンジャオロース A		麻婆春雨 A		さつまいもサラダ A		千キャベツ A・D		休業日	
ベーコントマトフライ A・C・D		白身魚の磯辺フライ A		イカカツ C		あじフライ A		洋風かつどん A・D			
キャベツソテー A・D		わかめドレッシング A・D		おでん風 A・C・D		ひじき煮 A		れんこんのきんぴら A			
ふきの梅和え A		山くらげの旨煮 A・D		もやしとコーンのおひたし A		土佐和え A		切り干し大根サラダ A・D			
利久炒め A		炒り煮 A		沢庵和え A		無限こんにゃく A・D		煮びたし A・D			
青かつば A		はりはり漬 A		煮付(がんも) A・D		細切りさくら漬 A		赤かつば A			
エネルギー 200kcal 脂質 8.7g たんぱく質 6.3g 食塩相当量 2.0g		エネルギー 224kcal 脂質 8.2g たんぱく質 10.6g 食塩相当量 3.2g		エネルギー 333kcal 脂質 15.0g たんぱく質 19.9g 食塩相当量 2.8g		エネルギー 276kcal 脂質 13.4g たんぱく質 8.8g 食塩相当量 2.6g		エネルギー 366kcal 脂質 17.1g たんぱく質 13.3g 食塩相当量 2.8g			
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)	
クリーム煮 A・D		ペスカトーレ A・D・F		ホイコーロー A		マカロニソテー A		チキンカレー A・D・E		休業日	
えびカツ A・F		ささみチーズフライ A・D		ジュシーメンチかつ A・C・D		ハンバーグ A・D		ハムチーズフライ A・C・D			
切昆布の煮物 A・D		もつ煮風 A		切干大根煮物 D		おろしポン酢ソース A・D		春雨サラダ A・C・F・G			
カレー炒め A		中華風酢の物 C		フレンチサラダ A・D		肉じゃが A・D		炒め煮 A			
けんちん煮 D		南瓜サラダ A		麻婆豆腐 A		ザーサイ和え A		和え物 A			
しば漬 A		白大根(ゆず風味) A		つぼ漬 A		れんこんサラダ 他 A		福神漬 A			
エネルギー 331kcal 脂質 9.3g たんぱく質 8.9g 食塩相当量 2.9g		エネルギー 309kcal 脂質 14.0g たんぱく質 15.8g 食塩相当量 2.0g		エネルギー 309kcal 脂質 18.8g たんぱく質 13.8g 食塩相当量 2.6g		エネルギー 277kcal 脂質 15.7g たんぱく質 11.3g 食塩相当量 2.3g		エネルギー 389kcal 脂質 20.5g たんぱく質 11.2g 食塩相当量 3.8g			
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)	
ハヤシシチュー A・C・D		チリポテト A・D		ちゃんぽんうどん A・C・D		付)千キャベツ A		春分の日		休業日	
かにクリーミーコロッケ A・C・D・G		三角春巻 A・F		味酥干あじフィレーごまフライ A		チキン南蛮 A・C					
麻婆大根 A		厚揚げのすき焼き風 D		さつまいもとれんこんの炒め物 A		おからの煮物 A					
おかか和え A		油炒め A		甘酢和え A		金平ごぼう A					
ブロッコリーのソテー A・D		黒胡椒炒め A		若竹煮 A・D		翁和え A・C					
細切りさくら漬 A		青かつば A		赤かつば A		はりはり漬 A					
エネルギー 309kcal 脂質 18.4g たんぱく質 10.9g 食塩相当量 3.0g		エネルギー 377kcal 脂質 20.8g たんぱく質 9.2g 食塩相当量 2.0g		エネルギー 257kcal 脂質 8.4g たんぱく質 10.6g 食塩相当量 2.5g		エネルギー 380kcal 脂質 18.1g たんぱく質 12.5g 食塩相当量 2.8g					
23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)	
焼肉 A		ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め A・D		酢豚 A		八宝菜 A		スパゲティサラダ A・D		なすと豚肉の味噌炒め A・D	
紫芋コロッケ A		ハムカツ A		白身フライ A		南瓜の天ぷら A		鶏ムネ唐揚 A・C		目玉焼きフライ A・C	
チキンサラダ A・C		チャプチェ A		れんこんのマリネ A・D		たけのこしゅうまい A・D		豚キムチ A・F		豚肉とキャベツのごま和え A	
油炒め A		おかか煮 A・D		梅生姜和え A		大根のオイスター煮 A		さつまいものそぼろ煮 A・D		ピリ和え A	
お浸し A		かす煮 A		豆腐の煮物 A		もやしのナムル A		油炒め A		甘辛煮 A・D	
つぼ漬 A		さくら漬 A		細切り大根漬 A		磯香煮 A・D		しば漬 A		白大根(ゆず風味) A	
エネルギー 313kcal 脂質 18.4g たんぱく質 13.9g 食塩相当量 2.2g		エネルギー 275kcal 脂質 9.8g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 3.9g		エネルギー 398kcal 脂質 20.6g たんぱく質 14.0g 食塩相当量 2.8g		エネルギー 308kcal 脂質 18.6g たんぱく質 11.7g 食塩相当量 2.4g		エネルギー 310kcal 脂質 15.8g たんぱく質 14.2g 食塩相当量 2.7g		エネルギー 318kcal 脂質 18.9g たんぱく質 11.8g 食塩相当量 1.7g	
30日(月)		31日(火)		<div style="border: 1px dashed red; padding: 10px;"> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※仕入れ等の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>※お米は、新潟県産です。</p> <p>ごはんは、小盛150g・234Kcal、並盛240g・374kcalです。</p> </div>							
スパゲティ和え A		リヨネーズポテト A・C									
ハンバーグのケチャップソースかけ A・D		ベーコン粒マスタードフライ A・C・D									
切干大根のピリ辛サラダ A・D		中華炒め A		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>今月の炊き込みごはん</p> <p>・17日(火) たけのこごはん</p> <p>・31日(火) 五目ごはん</p> </div>							
厚揚げのオイスター炒め A		フレンチサラダ A・C									
ごま和え A		生姜煮 A・D									
青かつば A		はりはり漬 A		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>五目ごはん</p> </div>							
エネルギー 303kcal 脂質 17.3g たんぱく質 14.7g 食塩相当量 2.3g		エネルギー 314kcal 脂質 20.4g たんぱく質 5.9g 食塩相当量 2.4g									

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