

令和8年3月 献立表(特食)



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 ベーコントマトフライ A・C・D キャベツソテー A・D ふきの梅和え A 利久炒め A 青かっぱ A ミニ野菜春巻 A 手作りあさり佃煮 A・D エネルギー 261kcal 脂質 11.1g たんぱく質 10.7g 食塩相当量 2.8g	カラフルチンジャオロース A 白身魚の磯辺フライ A わかめドレッシング A・D 山くらげの旨煮 A・D 炒り煮 A はりはり漬 A ふんわり豆腐ナゲット A・D 絹厚揚げの煮付 A・D エネルギー 317kcal 脂質 14.0g たんぱく質 13.9g 食塩相当量 3.7g	麻婆春雨 A イカフライ C おでん風 A・C・D もやしとコーンのおひたし A 沢庵和え A 煮付(がんも) A・D 揚げ餃子 A しそ昆布 A エネルギー 427kcal 脂質 21.3g たんぱく質 22.3g 食塩相当量 3.5g	さつま芋サラダ あじフライ A ひじき煮 A 土佐和え A 無限こんにゃく A・D さくら漬 A うずら串フライ 他 A・C エネルギー 377kcal 脂質 19.1g たんぱく質 12.5g 食塩相当量 3.1g	千キャベツ 洋風かつどん A・D れんこんのきんぴら A 煮びたし A・D 赤かっぱ A ポトフ(ロールキャベツ・ウインナー・大根) A 梅ごぼう A・D エネルギー 389kcal 脂質 17.1g たんぱく質 16.0g 食塩相当量 3.3g	休業日
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 えびカツ A・F 切昆布の煮物 A・D カレー炒め けんちん煮 D しば漬 南瓜の天ぷら 穂先メンマ エネルギー 431kcal 脂質 17.9g たんぱく質 9.9g 食塩相当量 3.4g	パスタトースト A・D・F ささみチーズフライ A・D もつ煮風 中華風酢の物 C 南瓜サラダ A 白大根(ゆず風味) A ミニ野菜コロッケ A 茶花豆 エネルギー 328kcal 脂質 17.5g たんぱく質 17.8g 食塩相当量 2.4g	ホイコーロー A ジュシーメンチかつ A・C・D 切干大根煮物 D フレンチサラダ A・D 麻婆豆腐 A つぼ漬 A チキンナゲット A・D 手作りひじきふりかけ A・D エネルギー 385kcal 脂質 17.8g たんぱく質 16.5g 食塩相当量 3.2g	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 肉じゃが A・D ザーサイ和え A れんこんサラダ 他 インフライ献立 エネルギー 355kcal 脂質 19.1g たんぱく質 16.9g 食塩相当量 3.0g	チキンカレー A・D・E ハムチーズフライ A・C・D オムレツ C 春雨サラダ A・C・F・G 炒め煮 和え物 福神漬 A 煮付(こんにゃく) D エネルギー 503kcal 脂質 20.3g たんぱく質 14.8g 食塩相当量 5.3g	休業日
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 かにクリーミーコロッケ A・C・D・G 麻婆大根 A おかか和え A ブロッコリーのソテー A・D 細切りさくら漬 A にら饅頭 A 煮付(揚げボール) D エネルギー 392kcal 脂質 20.4g たんぱく質 14.8g 食塩相当量 3.4g	チリポテト A・D 三角春巻 A・F ビック海鮮しゅうまい 厚揚げのすき焼き風 D 油炒め A 黒胡椒炒め 他 たけのごはん エネルギー 483kcal 脂質 21.5g たんぱく質 15.3g 食塩相当量 3.1g	ちゃんぽんうどん A・C・D 味噌干あじフィレーごまフライ A 竹輪のカレー揚げ A・C・D さつま芋とれんこんの炒め物 A 大根の甘酢和え A 若竹煮 A・D 赤かっぱ A 味付ザーサイ A エネルギー 328kcal 脂質 12.4g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 3.3g	付)千キャベツ チキン南蛮 A・C おからの煮物 A 金平ごぼう A 翁和え A・C はりはり漬 A ブチイカフライ 他 A エネルギー 474kcal 脂質 20.4g たんぱく質 16.5g 食塩相当量 3.2g	春分の日	休業日
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
焼肉 A 紫芋コロッケ A チキンサラダ A・C 油炒め A お浸し つぼ漬 A 一口磯辺ささみフライ A・C 鮭フレーク エネルギー 426kcal 脂質 19.1g たんぱく質 21.1g 食塩相当量 2.6g	ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め A・D ハムカツ A チャプチェ A おかか煮 A・D かす煮 A さくら漬 A ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G 昆布豆 A エネルギー 358kcal 脂質 13.7g たんぱく質 17.7g 食塩相当量 4.4g	酢豚 白身フライ A れんこんのマリネ A・D 梅生姜和え A 豆腐の煮物 A 細切り大根漬け A メンチカツ A・D パイン缶 エネルギー 423kcal 脂質 19.5g たんぱく質 16.8g 食塩相当量 3.3g	八宝菜 たけのこしゅうまい A・D 大根のオイスター煮 もやしのナムル A 磯香煮 A・D タレ付きミートボール A・D 手羽元あぶり焼き ピリッカラからしみそ A エネルギー 334kcal 脂質 18.0g たんぱく質 19.7g 食塩相当量 4.2g	スパゲティサラダ A・D 鶏ムネ唐揚げ A・C さつま芋のそぼろ煮 A・D 油炒め A しば漬 イカフライのチリソースかけ A 青のり若布入り A エネルギー 449kcal 脂質 16.8g たんぱく質 13.1g 食塩相当量 2.6g	なすと豚肉の味噌炒め A・D 目玉焼きフライ A・C 豚肉とキャベツのごま和え A ピリ和え 甘辛煮 A・D 白大根(ゆず風味) さつま芋コロッケ A 煮付(さつま揚げ) A・D エネルギー 436kcal 脂質 20.0g たんぱく質 14.6g 食塩相当量 2.3g
30日 (月)	31日 (火)	※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、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。			
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 切干大根のピリ辛サラダ A・D 厚揚げのオイスター炒め ごま和え A 青かっぱ A エビフライ A・F パイン缶 エネルギー 380kcal 脂質 19.6g たんぱく質 16.2g 食塩相当量 2.5g	リヨネーズポテト A・C ベーコン粒マスタードフライ A・C・D 中華炒め A フレンチサラダ A・C 生姜煮 A・D はりはり漬 他 A 五目ごはん エネルギー 340kcal 脂質 20.8g たんぱく質 7.2g 食塩相当量 2.7g				

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

今月の炊き込みごはん

- ・17日(火) たけのごはん
- ・31日(火) 五目ごはん