

令和8年5月 夕飯献立表



- ※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(金)		2日(土)	
カレーシチュウ	A・D・E	なす味噌炒め	
紫芋コロッケ	A・C・D	ささみチーズフライ	A・D
チキンサラダ	A・C	焼目付き餃子	A
みかん缶		切干大根煮物	D
いんげんのごま和え	A	煮付(棒天)	A・C・D・F
鶏肉のカシューナッツ炒め		和え物	
福神漬け	A	和風サラダ	A・C
		漬物	
エネルギー 376kcal 脂質 21.4g たんぱく質 11.9g 食塩相当量 3.0g		エネルギー 465kcal 脂質 20.4g たんぱく質 18.7g 食塩相当量 2.9g	

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
みどりの日	こどもの日	振替休日	焼魚(ます) ふっくらオムレツ C ミニ野菜コロッケ A かき揚げ A・C・D 中華炒め A 佃煮 A・F・G 翁和え A・C 煮付(こんにゃく・椎茸)他 A・D エネルギー 335kcal 脂質 14.4g たんぱく質 21.6g 食塩相当量 2.4g	スパゲティ和え A ハンバーグのきのこソースかけ A・D チキンステーキ かす煮 A 煮付(紅生姜天) A・D ザーサイ和え A 金平ごぼう A 漬物 エネルギー 352kcal 脂質 15.5g たんぱく質 18.1g 食塩相当量 3.0g	豚肉の塩こうじ炒め ウインナーフライ A いか寄せフライ A 切昆布の煮物 A・C・D 煮付(絹厚揚げ) A・D 無限こんにゃく A・D 青豆サラダ A・C 漬物 エネルギー 426kcal 脂質 27.5g たんぱく質 18.2g 食塩相当量 2.8g
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
スパゲティナーポリタン A・C・D ハムステーキ 野菜コロッケ A・C・D 大根の煮物 A・D 煮付(扇ふ) A・D 生姜和え A バンバンジー C 漬物 エネルギー 303kcal 脂質 18.9g たんぱく質 14.3g 食塩相当量 3.0g	鯖のごま味噌煮 A・D 煮付(大根・玉こんに) A・D 花かまぼこ A・C 中華炒め A・D 佃煮 A・F・G れんこんサラダ メンマのピリ辛炒め A・D 漬物 エネルギー 438kcal 脂質 18.1g たんぱく質 20.7g 食塩相当量 2.9g	焼き鳥風 A ハムチーズフライ A・C・D たけのこしゅうまい A・D ハンサンスー A・D パイン缶 コールスロー A・C・G ごま和え A 漬物 エネルギー 472kcal 脂質 20.7g たんぱく質 15.8g 食塩相当量 2.9g	さつまいもサラダ A・C チキンカツ A・D えびフライ A・C・F ミニソース ひじき煮 A 煮付(焼竹輪) A・C・D 黒酢肉団子 A・C・D ピリ辛和え 他 エネルギー 378kcal 脂質 19.9g たんぱく質 14.3g 食塩相当量 2.8g	豚丼風 A 紅生姜 A たこキャベツカツ A・C・D チキンナゲット A・D 大根そぼろ煮 佃煮 A・F・G 彩り和え C ブロッコリーソテー 他 A・D エネルギー 557kcal 脂質 20.5g たんぱく質 22.3g 食塩相当量 3.4g	休業日
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
酢豚 三角春巻 A・F ビック海鮮シュウマイ A・D おでん風 A・C・D 煮付(結び昆布) A・D 中華炒め A・C 甘酢和え A 漬物 エネルギー 356kcal 脂質 20.8g たんぱく質 10.5g 食塩相当量 3.0g	キャベツソテー 白身魚のおろしソース 豆腐ハンバーグ 黄桃缶 豚キムチ A・F 佃煮 A・F・G かぼちゃの大学芋風 ナムル 他 エネルギー 301kcal 脂質 12.2g たんぱく質 16.5g 食塩相当量 2.5g	焼そば A・D 粒マスタードフライ A・C・D 厚焼き玉子 C 利久炒め A・C 佃煮 A・F・G ツナ和え メンマのおかか煮 A・D 漬物 エネルギー 431kcal 脂質 16.8g たんぱく質 18.2g 食塩相当量 2.2g	鶏肉のみそ炒め シューシーメンチかつ A・C・D ミニ野菜春巻 A 中華サラダ A・D 佃煮 A・F・G 煮付(花がんも・大根) A・D のり和え A 漬物 エネルギー 393kcal 脂質 18.7g たんぱく質 13.7g 食塩相当量 2.4g	豚肉とごぼうの旨煮 A・D 煮付(揚げボール・焼豆腐) A・D れんこんペペロンソテー 佃煮 A・F・G 大根サラダ A・C 野菜炒め A・D 漬物 エネルギー 305kcal 脂質 13.9g たんぱく質 15.3g 食塩相当量 3.0g	休業日
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
海鮮炒め A 手羽元あぶり焼き にら饅頭 A こんにゃくと大根の味噌煮 佃煮 A・F・G 和え物 A 黒胡椒炒め C 漬物 エネルギー 248kcal 脂質 12.8g たんぱく質 16.1g 食塩相当量 3.0g	イタリアン風 A・D シューシーメンチかつ A・C・D 鶏ムネから揚げ A・C 厚揚げのすき焼き風 D 佃煮 A・F・G 大根ドレッシング A・D ブロッコリーツナ和え D 漬物 エネルギー 548kcal 脂質 20.6g たんぱく質 20.3g 食塩相当量 3.0g	千キャベツ とんかつごまソースかけ A・C 野菜ソテー 田舎煮 A・C・D 煮付(がんも) A・D 土佐和え A レンコン炒め物 A・D 漬物 エネルギー 208kcal 脂質 9.5g たんぱく質 7.7g 食塩相当量 3.2g	豚肉の生姜焼き えびカツ A・F 豆腐ナゲット A・D ビーフソテー A ザーサイ和え A ポトフ(ウインナー・大根) A 漬物 エネルギー 389kcal 脂質 22.2g たんぱく質 19.6g 食塩相当量 3.2g	クリーム煮 A・D ハムカツ A うすら串フライ A・C カレー炒め A・D 佃煮 A・F・G 和え物 A 炒め煮 A・C・D 漬物 エネルギー 285kcal 脂質 13.5g たんぱく質 13.5g 食塩相当量 3.0g	鶏肉のスタミナ炒め A サーモンフライ A・C 竹輪の磯辺揚げ A・C・D 肉じゃが A・D 塩昆布和え コロコロサラダ A・D 漬物 エネルギー 416kcal 脂質 20.0g たんぱく質 23.4g 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