

令和8年6月 献立表(一般食)



TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866



| 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) | 6日(土) |
|---|--|--|---|--|------------|
| 酢豚 A・C・D えびカツ A・F ブラックサラダ D 野菜ソテー A いんげんのごま和え A・C・G はりはり漬 A | 焼うどん A ハムカツ A 切昆布の煮物 A・D 梅大根サラダ C 煮びたし A・D つぼ漬 A | カラフルチンジャオロース A かにクリームココロック A・C・D・G おでん風 A・C・D カレー炒め A 南瓜サラダ A 青かつぱ A | 鶏丼風 A・D 白身フライ A 豚キムチ A・F 金平ごぼう A 生姜煮 A・D さくら漬 A | 麻婆春雨 A 三角春巻 A・F わかめドレッシング A・D おかか煮 A ピリ和え A しば漬 A | 休業日 |
| エネルギー 396kcal 脂質 16.5g たんぱく質 12.6g 食塩相当量 3.2g | エネルギー 225kcal 脂質 8.2g たんぱく質 8.1g 食塩相当量 2.6g | エネルギー 291kcal 脂質 8.9g たんぱく質 6.3g 食塩相当量 2.1g | エネルギー 355kcal 脂質 13.3g たんぱく質 14.5g 食塩相当量 2.3g | エネルギー 283kcal 脂質 7.4g たんぱく質 5.6g 食塩相当量 3.1g | |
| 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) |
| 塩焼そば A・D トマトベーコンフライ A・C・D キャベツソテー A 山くらげの旨煮 A・D フロッコリーツナごま和え D はりはり漬 A | 八宝菜 A 紫芋ココロック A・C・D チャプチェ A 炒め煮 A 翁和え A・C 青かつぱ A | スパゲティサラダ A・D 鶏ムネ唐揚げ A さつま芋とれんこんの甘酢炒め A もやしのナムル A けんちん煮 D 細切り桜漬 A | クリーム煮 A・D 味醂干あじフィレーごまフライ A 切干大根煮物 D 厚揚げのオイスター炒め A 黒こしょう炒め A 赤かつぱ A | チリポテト A・D ジューシーメンチかつ A・C・D かみかみサラダ A 油炒め A ごま和え A 白大根(ゆず風味) A | 休業日 |
| エネルギー 205kcal 脂質 9.7g たんぱく質 7.1g 食塩相当量 2.3g | エネルギー 250kcal 脂質 6.3g たんぱく質 10.1g 食塩相当量 2.8g | エネルギー 430kcal 脂質 16.8g たんぱく質 17.5g 食塩相当量 3.0g | エネルギー 394kcal 脂質 16.5g たんぱく質 14.0g 食塩相当量 2.2g | エネルギー 400kcal 脂質 17.5g たんぱく質 15.5g 食塩相当量 2.4g | |
| 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) |
| ジャージャー麺 A 白身魚の磯辺フライ A ピリ辛サラダ A・D 胡麻和え A 無限こんにゃく A・D 煮付(がんも) A・D | ホイコーロー A ささみチーズフライ A・D 麻婆大根 A フレンチサラダ A・D 豆腐の煮物 A つぼ漬 A | さつま芋サラダ A あじフライ A れんこん金平 A おかか和え A 油炒め A しば漬 A | マカロニソテー A ハンバーグ A・D おろしボン酢ソース A・D 厚揚げのすき焼き風 D ツナとおくらの和え物 A こんにゃくの甘辛煮 他 A・D | ハヤシシチュー A・D いか寄せフライ A 野菜の含め煮 A・D 梅生姜和え A 若竹煮 A・D 細切り大根漬 A | 休業日 |
| エネルギー 311kcal 脂質 15.2g たんぱく質 14.7g 食塩相当量 2.8g | エネルギー 342kcal 脂質 17.4g たんぱく質 15.9g 食塩相当量 2.1g | エネルギー 311kcal 脂質 16.6g たんぱく質 10.0g 食塩相当量 2.0g | エネルギー 255kcal 脂質 12.3g たんぱく質 12.5g 食塩相当量 1.7g | エネルギー 396kcal 脂質 14.7g たんぱく質 11.2g 食塩相当量 3.3g | |
| 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) |
| 和風パスタ A ハムチーズフライ A・C・D ひじき煮 A ピリ辛煮 A・D 麻婆豆腐 A 細切り桜漬 A | カレーシチュー A・D・E うずら串フライ A・C 中華炒め A 甘酢和え A 炒り煮 A 福神漬 A | フロッコリーのチリソース炒め A・F のり塩から揚げ A・C 肉じゃが A・D 切り干し大根サラダ A・D オイスターソース炒め A タレ付ミートボール A・D | 焼肉炒め A 粒マスタードフライ A・C・D マリネ A・D さつま芋のそぼろ煮 A・D ゆず和え C 青かつぱ A | マカロニソテー A 洋風かつどん A・D 春雨サラダ C 油いため A 利久炒め A・C しば漬 A | 休業日 |
| エネルギー 296kcal 脂質 18.2g たんぱく質 7.5g 食塩相当量 2.5g | エネルギー 393kcal 脂質 14.9g たんぱく質 8.2g 食塩相当量 4.0g | エネルギー 351kcal 脂質 20.4g たんぱく質 16.5g 食塩相当量 2.5g | エネルギー 331kcal 脂質 20.6g たんぱく質 13.4g 食塩相当量 1.6g | エネルギー 358kcal 脂質 14.1g たんぱく質 13.8g 食塩相当量 2.3g | |
| 29日(月) | 30日(火) | <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、急遽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。ごはんは、小盛150g・234Kcal、並盛240g・374kcalです。</p> | | | |
| シンジャーマンポテト A やわらかとんかつ A 大根と鶏肉のさっぱり煮 A・D 酢の物 A キャベツソテー A つぼ漬 A | マカロニソテー A ハンバーグのケチャップソースかけ A・D もつ煮風 A チキンサラダ A・C レッドホットもやし A 赤かつぱ A | エネルギー 360kcal 脂質 19.3g たんぱく質 11.8g 食塩相当量 2.9g | エネルギー 274kcal 脂質 18.2g たんぱく質 13.3g 食塩相当量 2.1g | | |

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