

令和8年7月 夕飯献立表



TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866

※仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

※おかずの容器は電子レンジ対応になっています。

※お米は新潟県産です。※ごはんは約240g・約427kcalです。

※当日の変更は10時までをお願いします。

1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)		4日 (土)
焼うどん A ハムステーキ A・C・D 野菜コロッケ A かす煮 A・D 煮付(こんにゃく) C れんこんのサラダ ナムル 漬物 エネルギー 354kcal 脂質 13.9g たんぱく質 12.7g 食塩相当量 3.0g		豚肉の塩レモン炒め A・D チキンナゲット A・F えびカツ D 切干大根煮物 A・C・D・F 煮付(花天) A・C のり和え C バンバンジー 漬物 エネルギー 446kcal 脂質 18.7g たんぱく質 23.0g 食塩相当量 2.7g		焼き鳥風 A 三角春巻 A・F うずら串フライ A・C バンサンスー A・D みかん缶 無限こんにゃく A・D ピリ辛和え 漬物 エネルギー 407kcal 脂質 18.9g たんぱく質 14.6g 食塩相当量 2.2g		休業日
6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)		9日 (木)
海鮮炒め A 特製春巻き A 竹輪の磯辺揚げ A・C・D 大根のそぼろ煮 A 佃煮 A・F・G 和え物 コールスロー 漬物 エネルギー 342kcal 脂質 18.6g たんぱく質 12.0g 食塩相当量 2.5g		ソース焼そば A・C・D ハムカツ A ひじき煮 A 煮付(上野生姜天) A・D いんげんのごま和え A・C・F・G ナムル A 漬物 エネルギー 253kcal 脂質 15.0g たんぱく質 11.0g 食塩相当量 2.3g		ひき肉カレー A・D・E たこキャベツカツ A・C・D ウィンナーフライ A・C・D チキンサラダ A・C パイン缶 和え物 A メンマのピリ辛炒め A・D 福神漬け A エネルギー 483kcal 脂質 19.0g たんぱく質 13.6g 食塩相当量 2.5g		豚丼風 A 紅生姜 A サーモンフライ A・C にら饅頭 A ペペロンソテー D 佃煮 A・F・G かぼちゃの大学芋風 甘酢和え 他 エネルギー 439kcal 脂質 20.9g たんぱく質 17.5g 食塩相当量 2.8g
10日 (金)		11日 (土)		12日 (日)		13日 (月)
キャベツソテー A・D チキンカツ A・C・G ホタテ風味蒲鉾フライ ミニソース A 利久炒め A・F・G 佃煮 A 土佐和え A・D ごぼうサラダ 他 エネルギー 282kcal 脂質 14.2g たんぱく質 12.0g 食塩相当量 2.0g		休業日		休業日		酢鶏 A ヒレカツ A 枝豆しゅうまい A・D 切り干し大根サラダ A・D 佃煮 A・F・G 野菜ソテー A・C 甘酢和え A 漬物 エネルギー 393kcal 脂質 20.3g たんぱく質 15.8g 食塩相当量 2.3g
14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)		17日 (金)
鶏肉のみそ炒め D ハムチーズフライ A・C・D 厚焼き玉子 A・C 中華サラダ 黄桃缶 金平ごぼう A 和え物 漬物 エネルギー 178kcal 脂質 18.0g たんぱく質 15.2g 食塩相当量 1.9g		鯖の塩焼き A・C・D 南瓜天ぷら A・C・D ジューシーメンチかつ A さつま芋の韓国風炒め A 焼目付き餃子 A 梅和え A ポトフ A 漬物 エネルギー 655kcal 脂質 17.2g たんぱく質 18.0g 食塩相当量 2.1g		焼肉炒め A ミニコーンコロッケ A イカよせフライ A 田舎煮 A・C・D 煮付(絹揚げ) A・D 生姜和え A れんこんの炒め物 A 漬物 エネルギー 644kcal 脂質 14.4g たんぱく質 24.3g 食塩相当量 2.2g		麻婆茄子 A・C チキン竜田揚げ A・D 切昆布のサラダ A・F・G 佃煮 A 和え物 A ピリ辛炒め 漬物 エネルギー 287kcal 脂質 13.8g たんぱく質 13.2g 食塩相当量 2.7g
20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)		23日 (木)
海の日		塩焼そば A・D タンドリーチキン A ミニ野菜春巻 A・D 大根の煮物 A・D 煮付(扇ふ) A・D 煮びたし A・D ブロッコリーサラダ 漬物 エネルギー 455kcal 脂質 18.7g たんぱく質 22.8g 食塩相当量 2.3g		豚肉とごぼうの旨煮 A・D 煮付(たこハ・丸揚げ) A・D 中華炒め A 佃煮 A・F・G 大根サラダ A・C 南瓜のそぼろ煮 A 漬物 A エネルギー 296kcal 脂質 12.8g たんぱく質 16.0g 食塩相当量 2.9g		マカロニソテー A ハンバーグ A・D きのこソースかけ C チキンステーキ 肉じゃが A おかか和え A 中華風和え A 漬物 エネルギー 549kcal 脂質 20.5g たんぱく質 18.1g 食塩相当量 2.7g
24日 (金)		25日 (土)		26日 (日)		27日 (月)
キャベツソテー A 白身魚のおろしソース A みかん缶 A チャブチェ A サラダ A ごまあえ 漬物 エネルギー 249kcal 脂質 8.8g たんぱく質 12.2g 食塩相当量 2.7g		休業日		休業日		パンプキンサラダ A・C あじフライ A えびフライ A・C・F ミニソース A・F 豚キムチ A・F・G 佃煮 A 彩り和え A・D メンマのおかか煮 他 A・D エネルギー 394kcal 脂質 19.6g たんぱく質 16.2g 食塩相当量 2.4g
28日 (火)		29日 (水)		30日 (木)		31日 (金)
鶏肉のハーバーキューソース炒め A・C・D 粒マスタードフライ A・D 豆腐ナゲット A 含め煮 A・D 煮付(揚げボール) A 和え物 A 青豆サラダ A・C 漬物 エネルギー 464kcal 脂質 20.8g たんぱく質 18.1g 食塩相当量 2.8g		豚肉の生姜焼き A・D ささみチーズフライ C オムレツ D 厚揚げのすき焼き風 A・F・G 佃煮 A・D れんこんのマリネ A・D 鶏肉のカシューナッツ炒め 漬物 エネルギー 574kcal 脂質 18.9g たんぱく質 32.1g 食塩相当量 2.3g		サラダうどん A かき揚げ A・C・D 天ぷら(さつまいも) A・C・D 竹輪天ぷら A・C・D こんにゃくサラダ A・D ブロッコリーソテー 漬物 エネルギー 358kcal 脂質 16.0g たんぱく質 10.9g 食塩相当量 3.2g		なすみそ炒め A 白身フライ A・C ビーマン肉詰めフライ A・D パイン缶 A あっさり漬 黒胡椒炒め 佃煮 エネルギー 362kcal 脂質 19.0g たんぱく質 15.0g 食塩相当量 2.3g

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