

令和8年7月 献立表(一般食)



TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866

- ※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150 g ・ 234Kcal、並盛240 g ・ 374kcalです。



食品衛生 午後1時までにお召し上がり下さい。		1日（水）		2日（木）		3日（金）		4日（土）	
※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。		カラフルチンジャオロース A 白身磯辺フライ A かみかみサラダ A 炒め煮 ごま和え A はりはり漬 A		麻婆春雨 A イカカツ A おでん風 A・C・D キャベツとカニカマの酢の物 油炒め A さくら漬 A		あじフライ A パンプキンサラダ C 切昆布の煮物 A・D ズッキーニのガーリック炒め C 煮びたし A・D 白大根（ゆず風味）		休業日	
※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。		エネルギー 300kcal 脂質 9.7g たんばく質 18.9g 食塩相当量 3.2g		エネルギー 263kcal 脂質 11.5g たんばく質 11.5g 食塩相当量 3.2g		エネルギー 316kcal 脂質 18.9g たんばく質 10.0g 食塩相当量 2.3g			
※お米は、新潟県産です。		ごはんは、小盛150 g ・234Kcal、並盛240 g ・374kcalです。		6日（月）		7日（火）		8日（水）	
		クリーム煮 A・D ベーコントマトフライ A・C・D 豚キムチ A・F メンマのおかか煮 ゆず和え C しば漬		酢豚 A・C・D 紫芋コロッケ A わかめドレッシング A ゴーヤとちくわの炒め物 A・C 煮浸し A つぼ漬 A		ホイコーロー A 味噌干あじフィレーごまフライ A さつま芋とれんこんの甘酢炒め A 生姜和え A・D 豆腐の煮物 A 赤かっぱ A		リョネーズポテト A・C ジュシーメンチかつ A・C・D 麻婆大根 A ふきの梅おかか和え A 若竹煮 A・D 青かっぱ A	
		エネルギー 386kcal 脂質 10.7g たんばく質 8.0g 食塩相当量 2.9g		エネルギー 385kcal 脂質 20.1g たんばく質 11.9g 食塩相当量 4.3g		エネルギー 317kcal 脂質 15.9g たんばく質 14.2g 食塩相当量 1.9g		エネルギー 374kcal 脂質 19.9g たんばく質 10.7g 食塩相当量 2.7g	
		13日（月）		14日（火）		15日（水）		16日（木）	
		八宝菜 粒マスタードフライ A・C・D ひじき煮 A もやしとコーンのおひたし A 大根とツナの炒め物 A さくら漬 A		ペスカトーレ A・D・F 鶏ムネ唐揚 A・C 野菜の含め煮 A・D ズッキーニのごまマヨ和え A 黒こしょう炒め 細切り大根漬 A		焼肉 A えびカツ A・F もつ煮風 ザーサイ和え A 麻婆豆腐 A はりはり漬 A		チキンカレー A・D・E 白身フライ A キャベツソテー A・D 山くらげの旨煮 A・D ブロッコリーツナごま和え D 福神漬 A	
		エネルギー 345kcal 脂質 10.1g たんばく質 5.6g 食塩相当量 2.3g		エネルギー 401kcal 脂質 18.5g たんばく質 17.5g 食塩相当量 2.3g		エネルギー 304kcal 脂質 20.6g たんばく質 15.7g 食塩相当量 2.8g		エネルギー 446kcal 脂質 11.5g たんばく質 10.5g 食塩相当量 3.4g	
		20日（月）		21日（火）		22日（水）		23日（木）	
		海の日		ハヤシシチュー A・D うずら串フライ A・C れんこんのマリネ A・D もやしのナムル A 大根の生姜煮 A・D しば漬		ジャージャー麺 A もちもちフライ A・D 田舎煮 A・D ツナとおくらの和え物 オイスターソース炒め 細切りさくら漬 A		鶏丼風 A・C・D 三角春巻 A・F ハンサンスー A・D おひたし A・C 利久炒め A・C はりはり漬 A	
				エネルギー 424kcal 脂質 19.6g たんばく質 11.7g 食塩相当量 3.1g		エネルギー 254kcal 脂質 10.9g たんばく質 13.2g 食塩相当量 2.2g		エネルギー 353kcal 脂質 20.9g たんばく質 13.5g 食塩相当量 3.4g	
		27日（月）		28日（火）		29日（水）		30日（木）	
		ソース焼そば A・C・D フラワーオムレツ A・C ピリ辛サラダ A・D 厚揚げのオイスター炒め けんちん煮 D つぼ漬 A ハンフライ献立		タレかつ A・D 手作りひじきふりかけ A・D チャプチェ A 油炒め A いんげんのごま和え A・C・G さくら漬 A		シンジャーマンポテト A かにクリーミーコロッケ A・C・D・G 切干大根煮物 D ピリ辛炒め A 沢庵和え A 煮付（チキンボール） A・C・D		ケチャップソテー A・D ハンバーグ A・D デミソース A 大根と鶏肉のさっぱり煮 A・D チョレギサラダ風 A 翁和え 他 A・C ハンフライ献立	
		エネルギー 204kcal 脂質 8.1g たんばく質 8.8g 食塩相当量 2.3g		エネルギー 296kcal 脂質 13.6g たんばく質 13.1g 食塩相当量 2.1g		エネルギー 344kcal 脂質 18.2g たんばく質 7.2g 食塩相当量 2.7g		エネルギー 326kcal 脂質 14.2g たんばく質 14.0g 食塩相当量 2.8g	
								31日（金）	
								鶏の唐揚げカレー風味 さつま芋サラダ 中華炒め A キャベツのごま和え A レンコン炒め煮 A・D しば漬	
								エネルギー 469kcal 脂質 20.7g たんばく質 16.0g 食塩相当量 3.0g	

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