

令和8年9月 献立表(一般食)



TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866



お知らせ

来月から炊き込みごはんのお届けが始まります(〇)/お楽しみに♪

お知らせ 来月から炊き込みごはんのお届けが始まります(〽)/お楽しみに♪	1日 (火) 八宝菜 ささみフライ A・D れんこん金平 A もやしのナムル A ゆず和え C さくら漬 A エネルギー 218kcal 脂質 8.9g たんばく質 11.6g 食塩相当量 1.9g	2日 (水) チキンカレー A・D・E うずら串フライ A・C 野菜の含め煮 A・D チョレギサラダ風 A ちくわともやしの和え物 A・C 福神漬 A エネルギー 450kcal 脂質 13.5g たんばく質 9.2g 食塩相当量 2.6g	3日 (木) カラフルチンジャオロース A イカ寄せフライ A もつ煮風 キャベツのごま和え A ペペロンソテー A・D 赤かっぱ A エネルギー 289kcal 脂質 13.0g たんばく質 12.9g 食塩相当量 2.3g	4日 (金) 麻婆春雨 A ハムチーズフライ A・C・D ひじき煮 A・D 中華和え A・C 煮びたし A・D 白大根 (ゆず風味) エネルギー 277kcal 脂質 17.4g たんばく質 6.1g 食塩相当量 2.0g	休業日
	7日 (月) 酢豚 かにクリーミーコロッケ A・D・G かみかみサラダ A メンマのおかか煮 大根の生姜煮 A・D つぼ漬 A エネルギー 447kcal 脂質 20.2g たんばく質 16.4g 食塩相当量 2.9g	8日 (火) 甘辛やきうどん A ジューシーメンチかつ A・C・D おでん風 A・C・D もやしとコーンのおひたし A さつま芋サラダ はりはり漬 A エネルギー 397kcal 脂質 18.1g たんばく質 9.3g 食塩相当量 3.0g	9日 (水) ハヤシシチュー A・D 白身フライ A れんこんのマリネ A・D 山くらげの旨煮 A・D ゆかり和え A 細切り大根漬 A エネルギー 327kcal 脂質 17.6g たんばく質 12.0g 食塩相当量 2.4g	10日 (木) ホイコーロー A もちもちフライ A 切昆布の煮物 A・C・D 梅大根サラダ C 無限こんにゃく A・D 青かっぱ A エネルギー 322kcal 脂質 17.0g たんばく質 10.8g 食塩相当量 1.7g	
14日 (月) ベスカトーレ A・D・F たっぷりベーコン粒マスタードフライ A・C・D 野菜ソテー A・D れんこんのサラダ C けんちん煮 D 赤かっぱ A エネルギー 263kcal 脂質 13.6g たんばく質 10.3g 食塩相当量 1.5g	15日 (火) 焼肉炒め A 味噌干あじフィレーごまフライ A すき焼き風煮 切り干し大根サラダ A・D 油炒め A 白大根 (ゆず風味) エネルギー 320kcal 脂質 18.6g たんばく質 17.1g 食塩相当量 3.1g	16日 (水) 鶏丼風 A・D 三角春巻 A・F カニカマ入り春雨サラダ A・C・F・G 大根とあさりの炒め物 A・D 黒こしょう炒め つぼ漬 A エネルギー 315kcal 脂質 19.0g たんばく質 11.2g 食塩相当量 2.5g	17日 (木) ケチャップマカロニ A ハンバーグ A・D ホワイトソースかけ A・D 切干大根煮物 D オイスターソース炒め 翁和え 他 A・C ハンフライ献立 エネルギー 287kcal 脂質 12.6g たんばく質 12.8g 食塩相当量 1.5g	18日 (金) あじフライ A パンプキンサラダ C 豚キムチ A・F ザーサイ和え A 豆腐と枝豆の煮物 A・D さくら漬 A エネルギー 296kcal 脂質 18.3g たんばく質 11.3g 食塩相当量 2.6g	19日 (土) なすの味噌炒め A・D トマトベーコンフライ A・C・D いかと大根の田舎煮 A・D フレンチサラダ A・D 野菜炒め はりはり漬 A エネルギー 247kcal 脂質 17.0g たんばく質 6.9g 食塩相当量 1.3g
21日 (月) 敬老の日	22日 (火) 国民の休日	23日 (水) 秋分の日	24日 (木) リョネーズポテト A・C 白身磯辺フライ A・D 中華炒め A たけのこの油炒め A いんげんのごま和え A 白大根 (ゆず風味) エネルギー 388kcal 脂質 20.9g たんばく質 10.7g 食塩相当量 2.9g	25日 (金) ソース焼そば A・C・D ハムカツ A さつま芋とれんこんの甘辛炒め A 梅生姜和え A 利久炒め A 細切り大根漬 A エネルギー 286kcal 脂質 8.4g たんばく質 9.3g 食塩相当量 3.0g	26日 (土) ブロッコリーのチリソース炒め A・F 紫いもコロッケ A わかめドレッシング A・D 切干大根と挽肉のカレー炒め A 生姜和え A 赤かっぱ A エネルギー 291kcal 脂質 13.7g たんばく質 9.6g 食塩相当量 2.4g
28日 (月) マカロニソテー A ハンバーグ A・D デミソース A ブラックサラダ おかか和え A 炒め煮 他 A・D ハンフライ献立 エネルギー 361kcal 脂質 18.3g たんばく質 13.3g 食塩相当量 3.2g	29日 (火) せんキャベツ タしかつ A ピリ辛サラダ A・C 油炒め A ブロッコリーツナごま和え D はりはり漬 A エネルギー 296kcal 脂質 17.5g たんばく質 10.0g 食塩相当量 2.7g	30日 (水) スパゲティサラダ A 鶏肉の黒胡椒から揚げ A・C・D 厚焼き玉子 A・C 麻婆大根 A 金平ごぼう A たけのこの土佐煮 A・D タレ付ミートボール A・D エネルギー 401kcal 脂質 16.0g たんばく質 16.3g 食塩相当量 1.5g	※毎日お届けするお弁当は、食品衛生 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。		

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