

令和8年10月 夕飯献立表



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。

1日(木)	2日(金)	3日(土)
鯖の味噌煮 煮付(花さつま) 煮付(大根) ホロネーゼ風 八幡巻 パンプキンサラダ ナムル 漬物 エネルギー 484kcal 脂質 30.3g たんばく質 19.6g 食塩相当量 4.4g	焼そば タコキャベツカツ おかか炒め 煮付(がんも) 白菜とかにかまの塩昆布和え ソテー 漬物 エネルギー 304kcal 脂質 12.6g たんばく質 14.4g 食塩相当量 3.4g	休業日
5日(月)	6日(火)	7日(水)
スパゲティ和え ハンバーグ おろしソース おくら海老包み 厚揚げのカレー麻婆 白菜の土佐和え こんにゃく煮付 煮付(丸あげ) エネルギー 376kcal 脂質 15.7g たんばく質 19.9g 食塩相当量 4.0g	ビビンバ(肉) ビビンバ(ナムル) 錦糸卵 オレンジ 大根の甘辛煮 煮付(焼竹輪) 黒酢肉団子 やみつさわかめ エネルギー 318kcal 脂質 18.0g たんばく質 17.9g 食塩相当量 3.7g	カラフルチンジャオロース 焼目つき餃子 かにクリームコロッケ 大根と鶏肉のさっぱり煮 和風サラダ ペペロンソテー さつま芋ご飯 エネルギー 291kcal 脂質 11.3g たんばく質 13.7g 食塩相当量 3.9g
8日(木)	9日(金)	10日(土)
ひき肉カレー サーモンフライ もやしの黒こしょう炒め 佃煮 煮付(扇ふ) 煮付(木の葉しんじょう) コールスロー 福神漬 エネルギー 408kcal 脂質 23.0g たんばく質 16.0g 食塩相当量 4.3g	焼き鳥風 紫芋コロッケ れんこんのサラダ みかん缶 大根のかす煮 ごまあえ 漬物 エネルギー 422kcal 脂質 21.6g たんばく質 16.0g 食塩相当量 2.5g	休業日
12日(月)	13日(火)	14日(水)
休業日	ハヤシチュウ もちもちフライ 田舎煮 煮付(白揚げ天) 生姜和え みそにんにくサラダ 漬物 エネルギー 308kcal 脂質 14.0g たんばく質 11.2g 食塩相当量 4.1g	鯖のトマト煮込み スープ煮(ロールキャベツ) スープ煮(大根) あらびきウインナー 南瓜とれんこんの甘辛ごま照り にら饅頭 おひたし 麻婆豆腐 エネルギー 548kcal 脂質 34.2g たんばく質 20.9g 食塩相当量 3.5g
15日(木)	16日(金)	17日(土)
麻婆茄子 照り焼きチキン スパゲティサラダ たけのこの油炒め ゆず和え 佃煮 エネルギー 499kcal 脂質 34.5g たんばく質 22.0g 食塩相当量 3.3g	豚キムチ焼うどん ふくらオムレツ 肉じゃが ブロッコリーの塩昆布サラダ 水餃子 漬物 エネルギー 309kcal 脂質 13.4g たんばく質 11.6g 食塩相当量 2.5g	シンジャーマンポテト 豚串カツ 厚揚げのすき焼き風 煮付(しいたけ) あつさり漬 れんこんサラダ 佃煮 エネルギー 484kcal 脂質 27.9g たんばく質 14.0g 食塩相当量 3.5g
19日(月)	20日(火)	21日(水)
スパゲティナポリタン ハンバーグ エビフライ さつま芋の韓国風炒め 大根とかにかまのサラダ おからの煮物 漬物 エネルギー 424kcal 脂質 16.9g たんばく質 18.5g 食塩相当量 2.6g	カツ丼風 こんにゃくの甘辛煮 ミニカップグラタン 冷麺風サラダ 漬物 エネルギー 322kcal 脂質 13.6g たんばく質 15.4g 食塩相当量 1.8g	さばの竜田揚げ 蒲焼きソース ビーフンソテー 長芋ときのこのしょうゆ漬け 厚揚げとナスの油淋鶏風炒め 漬物 エネルギー 381kcal 脂質 23.5g たんばく質 19.0g 食塩相当量 2.3g
22日(木)	23日(金)	24日(土)
梅しゃぶうどん いかの大ぶら 麻婆春雨 大学芋 煮びたし 漬物 きのこご飯 エネルギー 399kcal 脂質 15.5g たんばく質 14.4g 食塩相当量 1.7g	とんかつ うずら串フライ ごまソース ひじき煮 ソテー 切干大根のバンバンジー風 漬物 エネルギー 395kcal 脂質 25.9g たんばく質 14.5g 食塩相当量 2.5g	休業日
26日(月)	27日(火)	28日(水)
酢豚 ささみチーズフライ 切昆布の煮物 梅バンバンジー風 テリサラダ 漬物 エネルギー 497kcal 脂質 33.3g たんばく質 18.7g 食塩相当量 3.0g	ボークチャップ ふくらオムレツ 含め煮 白菜のごま和え もやしのカレーソテー 漬物 エネルギー 279kcal 脂質 14.5g たんばく質 11.4g 食塩相当量 1.8g	豚丼風 紫芋コロッケ 中華風金平 ゆかり和え 磯辺マカロニサラダ 漬物 エネルギー 319kcal 脂質 18.3g たんばく質 11.1g 食塩相当量 2.0g
29日(木)	30日(金)	31日(土)
ホキのきのこソース 切干大根のチャプチェ風 無限こんにゃく フレンチサラダ 漬物 エネルギー 264kcal 脂質 12.1g たんばく質 13.8g 食塩相当量 1.9g	カレーシチュウ あじフライ 中華サラダ 味噌煮 鶏肉のカシューナッツ炒め 福神漬け エネルギー 341kcal 脂質 18.0g たんばく質 14.7g 食塩相当量 3.4g	ペペロンブロッコリーポテト 手羽元あぶり焼きチキン 豚キムチ のり和え さつま芋サラダ 漬物 エネルギー 364kcal 脂質 23.3g たんばく質 14.7g 食塩相当量 2.5g

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