

令和8年10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 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150g・234Kcal、並盛240g・374kcalです。

1日(木)		2日(金)		3日(土)	
焼肉風炒め A ベーコン粒マスタードフライ A・C・D 田舎煮 A・D キャベツとカニ蒲鉾の酢の物 A・C・G れんこんののり塩炒め 細切り大根漬け A		鶏丼風 A・C・D 味噌干あじフィレーごまフライ A キャベツソテー A・D 梅大根サラダ C もやしのごま和え A 青かっぱ A		休業日	
エネルギー 310kcal 脂質 18.2g たんばく質 11.7g 食塩相当量 2.2g		エネルギー 324kcal 脂質 19.2g たんばく質 16.5g 食塩相当量 1.8g			
5日(月)		6日(火)		7日(水)	
ハヤシシチュー A・D 野菜コロッケ A・C・D 切干大根煮物 D れんこんサラダ 白菜の煮びたし A・D さくら漬 A		ホイコーロー A 三角春巻 A・F もつ煮風 フレンチサラダ A・C ブロッコリーのソテー A・D 白大根(ゆず風味)		ペスカトーレ A・D・F ハムチーズフライ A・C・D すき焼き風煮 たけのこの油炒め A パンプキンサラダ C 赤かっぱ A	
エネルギー 407kcal 脂質 19.9g たんばく質 9.2g 食塩相当量 2.7g		エネルギー 278kcal 脂質 14.5g たんばく質 11.8g 食塩相当量 1.5g		エネルギー 302kcal 脂質 17.8g たんばく質 11.1g 食塩相当量 1.7g	
8日(木)		9日(金)		10日(土)	
酢豚 えびカツ A・F れんこん金平 A キャベツのごま和え A 大根の生姜煮 A・D つぼ漬 A		春雨のオイスターソース炒め A シューシーメンチかつ A・C・D 肉じゃが A・D 中華和え A・C 利久炒め A しば漬		休業日	
エネルギー 361kcal 脂質 20.3g たんばく質 10.6g 食塩相当量 2.3g		エネルギー 320kcal 脂質 14.7g たんばく質 11.2g 食塩相当量 2.0g			
12日(月)		13日(火)		14日(水)	
スポーツの日		リョネースポテト A・C 目玉焼きフライ A・C 切干大根の豚キムチ A・F もやしの梅肉和え A 大豆とひじきの磯香煮 A・D 細切り大根漬け A		さつま芋サラダ 鶏ムネから揚げ A・C チャプチェ A メンマのおかか煮 A・D 大根の和え物 細切り桜漬 A	
		エネルギー 425kcal 脂質 20.4g たんばく質 10.9g 食塩相当量 2.4g		エネルギー 388kcal 脂質 19.7g たんばく質 11.6g 食塩相当量 3.0g	
15日(木)		16日(金)		17日(土)	
ボークカレー A・D・E 白身フライ A わかめドレッシング A 大根とあさりの炒め物 A・D オイスターソース炒め 福神漬 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 中華炒め A 柚子胡椒和え A・C たけのこの土佐煮 A・D 青かっぱ A ハンフライ献立 五目ごはん		和風パスタ A イカカツ A かみかみサラダ A もやしのピリ辛炒め A 大根のかす煮 A はりはり漬 A	
エネルギー 424kcal 脂質 18.8g たんばく質 19.7g 食塩相当量 3.0g		エネルギー 215kcal 脂質 10.1g たんばく質 12.5g 食塩相当量 2.4g		エネルギー 296kcal 脂質 10.4g たんばく質 16.3g 食塩相当量 2.2g	
19日(月)		20日(火)		21日(水)	
八宝菜 ささみフライ A・D 切昆布の煮物 A・C・D れんこんのカレー炒め もやしのピリ和え 白大根(ゆず風味)		麻婆春雨 A もちもちフライ A・C・D 味噌煮 A もやしとコーンのおひたし A 煮びたし A・D つぼ漬 A		ソース焼そば A・C・D フラワーオムレツ A・C れんこんのマリネ A・D 山くらげの旨煮 A・D 白麻婆豆腐 赤かっぱ A	
エネルギー 252kcal 脂質 9.3g たんばく質 11.1g 食塩相当量 2.7g		エネルギー 286kcal 脂質 2.2g たんばく質 5.4g 食塩相当量 2.0g		エネルギー 247kcal 脂質 7.7g たんばく質 9.5g 食塩相当量 2.1g	
22日(木)		23日(金)		24日(土)	
クリーム煮 A・D トマトベーコンフライ A・C・D 厚揚げのオイスターソース煮 酢の物 A 無限こんにゃく A・D 細切り桜漬 A		あじフライ A 手作りタルタルソース C さつま芋の甘辛炒め A・D もやしのナムル A けんちん煮 D しば漬		休業日	
エネルギー 314kcal 脂質 12.9g たんばく質 9.0g 食塩相当量 2.5g		エネルギー 313kcal 脂質 16.1g たんばく質 11.1g 食塩相当量 3.1g			
26日(月)		27日(火)		28日(水)	
マカロニソテー A ハンバーグ A・D 照り焼きソース A 麻婆大根 A キャベツとあさりのソテー 豆腐の煮物 他 A ハンフライ献立		チリポテト A・D かにクリーミーコロッケ A・D・G カニカマ入り春雨サラダ A・C・F・G ガーリック炒め A・D 若竹煮 A・D 青かっぱ A 山菜ごはん		ちゃんぽんうどん A・C・D 白身魚の磯辺フライ C ひじき煮 A 大根サラダ A・D 黒胡椒炒め はりはり漬 A	
エネルギー 297kcal 脂質 11.5g たんばく質 13.0g 食塩相当量 2.4g		エネルギー 441kcal 脂質 19.8g たんばく質 8.2g 食塩相当量 2.4g		エネルギー 363kcal 脂質 16.5g たんばく質 20.7g 食塩相当量 2.0g	
29日(木)		30日(金)		31日(土)	
カラフルチンジャオロース A やわらかとんかつ A おでん風 A・C・D 梅生姜和え A 炒め煮 A・D 赤かっぱ A		かつ丼風 A・C・D 花かまぼこ A・C おからの煮物 A 金平ごぼう A 翁和え A・C 白大根(ゆず風味)		ジャージャー麺 A ハムカツ A 切干大根のごまネーズサラダ A・D おかか和え A 油炒め A しば漬	
エネルギー 247kcal 脂質 11.4g たんばく質 9.1g 食塩相当量 2.5g		エネルギー 319kcal 脂質 14.4g たんばく質 16.2g 食塩相当量 2.5g		エネルギー 304kcal 脂質 13.5g たんばく質 12.7g 食塩相当量 2.8g	

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