

令和8年10月 献立表(特食)

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150 g ・ 234Kcal、並盛240 g ・ 374kcalです。

1日 (木)		2日 (金)		3日 (土)	
焼肉風炒め A 海鮮串カツ A ベーコン粒マスタードフライ A・C・D 田舎煮 A・D 煮付 (扇ふ) A・D キャベツとカニ蒲鉾の酢の物 A・C・G 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 イカ寄せフライ C キャベツソテー A・D 梅大根サラダ C 茶花豆 青かつば A		休業日	
エネルギー 406kcal 脂質 20.2g たんばく質 17.8g 食塩相当量 2.8g		エネルギー 437kcal 脂質 20.4g たんばく質 20.0g 食塩相当量 2.3g			
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 うずら串フライ A・C 切干大根煮物 D 白揚げ紅生姜の煮付 A・D れんこんサラダ さくら漬 A		ホイコーロー A 三角春巻 A・F ジャンボぎょーざ A・D もつ煮風 フレンチサラダ A・C パイン缶 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 ドライカレー A・D・E すき焼き風煮 煮付 (しいたけ) A・D パンプキンサラダ C 赤かつば A	
エネルギー 495kcal 脂質 20.8g たんばく質 12.5g 食塩相当量 3.0g		エネルギー 373kcal 脂質 20.2g たんばく質 11.7g 食塩相当量 1.6g		エネルギー 365kcal 脂質 20.7g たんばく質 14.5g 食塩相当量 3.2g	
8日 (木)		9日 (金)		10日 (土)	
酢豚 えびカツ A・F 南瓜の天ぷら あらびきウインナー れんこん金平 A キャベツのごま和え A ピリッカラからしみそ A つぼ漬 A		春雨のオイスターソース炒め A ジューシーメンチかつ A・C・D あぶり焼きチキンステーキ 肉じゃが A・D 中華和え A・C 青のり若布入り A しば漬		休業日	
エネルギー 481kcal 脂質 20.6g たんばく質 13.3g 食塩相当量 3.6g		エネルギー 392kcal 脂質 19.6g たんばく質 18.0g 食塩相当量 3.0g			
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 ミニグラタン (コーンクリーム) A・D 切干大根の豚キムチ A・F 大豆とひじきの磯香煮 A・D 煮付 (花さつま) A・C 細切り大根漬け A		付) 千キャベツ タレかつ A・D さつま芋サラダ 鶏ムネから揚げ A・C チャプチェ A 大根の和え物 煮付 (丸あげ) A・D 細切り桜漬 A	
		エネルギー 449kcal 脂質 20.8g たんばく質 11.4g 食塩相当量 2.9g		エネルギー 508kcal 脂質 20.3g たんばく質 20.4g 食塩相当量 3.1g	
15日 (木)		16日 (金)		17日 (土)	
ボークカレー A・D・E 白身フライ A 紫芋コロッケ A・C・D わかめドレッシング A オイスターソース炒め タレ付きミートボール A・D 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 海鮮とじゃがいものガーリック炒め 中華炒め A 柚子胡椒和え A・C 厚焼き玉子 他 A・C 五目ごはん		和風パスタ A イカカツ A にら饅頭 A かみかみサラダ A もやしのピリ辛炒め A はりはり漬 A しそ昆布 A	
エネルギー 435kcal 脂質 20.1g たんばく質 13.1g 食塩相当量 3.1g		エネルギー 256kcal 脂質 10.5g たんばく質 17.8g 食塩相当量 2.5g		エネルギー 314kcal 脂質 11.7g たんばく質 17.0g 食塩相当量 2.4g	
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)	
八宝菜 ささみフライ A・D チーズとかぼちゃのコロッケ A・C・D 切昆布の煮物 A・C・D こんにゃく煮付 A・D 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 竹輪のカレー揚げ A・C・D 味噌煮 A 絹厚揚げの煮付 A・D もやしとコーンのおひたし A つぼ漬 A		ソース焼そば A・C・D フラワーオムレツ A・C 野菜春巻 A れんこんのマリネ A・D 黄桃缶 白麻婆豆腐 赤かつば A	
エネルギー 268kcal 脂質 10.7g たんばく質 12.0g 食塩相当量 3.0g		エネルギー 254kcal 脂質 6.7g たんばく質 7.8g 食塩相当量 2.3g		エネルギー 329kcal 脂質 12.9g たんばく質 9.8g 食塩相当量 2.2g	
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 ブチカフライ A 厚揚げのオイスターソース煮 酢の物 A 細切り桜漬 A 鮭フレーク		あじフライ A 黒胡椒から揚げ 手作りタルタルソース C もやしのナムル A けんちゃん煮 D 煮付 (がんも) A・D しば漬		休業日	
エネルギー 296kcal 脂質 17.3g たんばく質 14.5g 食塩相当量 2.7g		エネルギー 523kcal 脂質 36.5g たんばく質 22.9g 食塩相当量 3.9g			
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 イカフライのチリソースかけ A 麻婆大根 A キャベツとあさりのソテー さくら漬 A 昆布豆 A		チリポテト A・D かにクリーミーコロッケ A・D・G 水餃子のごまソースかけ A・D カニカマ入り春雨サラダ A・C・F・G みかん缶 ガーリック炒め 他 A・D 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 豚串カツ A・C・D ひじき煮 A 大根サラダ A・D 煮付 (焼竹輪) A・C・D はりはり漬 A	
エネルギー 372kcal 脂質 15.5g たんばく質 14.4g 食塩相当量 2.6g		エネルギー 557kcal 脂質 20.2g たんばく質 10.1g 食塩相当量 2.5g		エネルギー 408kcal 脂質 20.4g たんばく質 16.0g 食塩相当量 2.2g	
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 甘辛ささみ A・D おでん風 A・C・D ミニロールキャベツ A・C 梅生姜和え A 赤かつば A		かつ丼風 A・C・D エビフライ A・F 花かまぼこ A・C おからの煮物 A 煮付 (しいたけ) A・D 翁和え A・C 白大根 (ゆず風味)		ジャージャー麺 A いかのカレー揚げ A・C・D 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 手作りあさり佃煮 A・D しば漬	
エネルギー 314kcal 脂質 15.5g たんばく質 13.4g 食塩相当量 2.7g		エネルギー 367kcal 脂質 16.7g たんばく質 18.4g 食塩相当量 3.0g		エネルギー 379kcal 脂質 14.4g たんばく質 21.0g 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