

# 普通食 献立予定表

◎現在お届けのお米は「栃木県産なすひかり」を使用しています。

1月12日		1月13日		1月14日		1月15日		1月16日		1月17日	
月		火		水		木		金		土	
昼食	タンドリーチキン	鯖の塩焼き	豚ロースしょうが焼き	あじの塩焼き	ます西京漬け	肉豆腐					
	海鮮えび入りカツ	メンチカツ	コーンフライ	うずら卵ウインナー串フライ	しいたけフライ	いか寄せフライ					
	キャベツ	キャベツ	キャベツ	ニラまんじゅう	野菜春巻	キャベツ					
	ひじきの炒り煮	スペゲティーナポリタン	野菜炒め	キャベツ	春雨と野菜の炒め物	切干大根のごまヨサラダ					
	マーボー大根	れんこん金平	若竹煮	マカロニサラダ	大根と鶏肉の煮込み	チヂミ					
	ほうれん草のごま和え	酢の物	ブリの塩焼き	もやしと豚肉のカレー炒め	おくらのおかか和え	佃煮					
	佃煮	佃煮	佃煮	ごぼう入りさつま揚げ	佃煮	漬物					
	漬物	漬物	漬物	佃煮	佃煮	御飯					
	御飯	御飯	御飯	漬物	漬物	御飯					
	エネルギー 672kcal 蛋白質 22.5g 脂質 16.3g 食塩 2.5g	エネルギー 804kcal 蛋白質 32.6g 脂質 24.1g 食塩 2.7g	エネルギー 820kcal 蛋白質 28.8g 脂質 33.2g 食塩 2.6g	エネルギー 692kcal 蛋白質 26.4g 脂質 21.5g 食塩 3.1g	エネルギー 738kcal 蛋白質 31.3g 脂質 20.6g 食塩 3.1g	エネルギー 662kcal 蛋白質 23.6g 脂質 20.5g 食塩 2.8g					
1月19日		1月20日		1月21日		1月22日		1月23日		1月24日	
月		火		水		木		金		土	
昼食	ハンバーグ照焼ソース	メバルの塩焼き	八宝菜	白身魚のフリッター	とんかつ	チンジャオロース					
	サーモンタルタルカツ	チキンカツ	フランクフルトの磯辺揚げ	葱ソースかけ	鯖の味噌焼き	野菜イカメンチカツ					
	キャベツ	キャベツ	ペンネサラダ	グリルチキンステーキ	キャベツ	キャベツ					
	ビーフンソテー	もやしとにらの炒め物	ほっけの塩焼き	キャベツ	野菜と豚肉の炒め物	白菜と豆腐のうま煮					
	五目金平	じゃが芋のバター醤油炒め	五目豆	焼きそば	春雨の中華和え	大根とザーサイの和え物					
	ブロッコリーのごま和え	カリフラワーとかにかのサラダ	佃煮	レンコンとツバのサラダ	お魚がんもの煮付け	オムレツ					
	佃煮	佃煮	漬物	小松菜のナフラー炒め	佃煮	佃煮					
	漬物	漬物	御飯	佃煮	漬物	漬物					
	御飯	御飯		御飯	御飯	御飯					
	エネルギー 808kcal 蛋白質 30g 脂質 25.9g 食塩 3.8g	エネルギー 700kcal 蛋白質 29.7g 脂質 20.4g 食塩 2.3g	エネルギー 718kcal 蛋白質 29.7g 脂質 24.8g 食塩 2.3g	エネルギー 682kcal 蛋白質 26.2g 脂質 21.1g 食塩 2g	エネルギー 768kcal 蛋白質 29.9g 脂質 29.7g 食塩 2.6g	エネルギー 695kcal 蛋白質 24.5g 脂質 23.2g 食塩 2.7g					

☆お願い☆

- 食品添加物を使用しない、からだにやさしい調理を行っています。  
品質保証の為、昼食は13時までにお召し上がりください。
- 仕入れの都合上、献立と異なる場合はご了承ください。
- ◇ご注意◇  
工場内では「卵・乳・小麦・落花生・くるみ・そば・えび・かに」のアレルギー物質を含む食品を使用し調理しています。



ホームページはこちから  
ご覧ください



普通食の献立表はこちら

秦野給食センター協同組合

TEL:0463-81-2316

FAX:0463-81-2317