

献立予定表

令和2年1月16日(土)~1月30(土)



食の安全と健康を提供する



協同組合三条給食センター

TEL 0256-38-3389

FAX 0256-38-6749

この度、新型コロナウイルス感染拡大の影響により当センターも休業を余儀なくされております。つきましては、誠に勝手ながら、**1月23日(土)を休業日**とさせていただきます。お客様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解の程お願い申し上げます。

寒い日が続く、体調に気を付けたいものです。体温が1℃低下すると、免疫力が低下し、風邪や様々な病気を招きやすくなります。また、基礎代謝の低下も起こり、血流の悪化や内臓のはたらきの低下が引き起こされます。体温を上げるには、じっくりお風呂に浸かること、こまめに身体を動かすこと、そして、しっかりと食事を摂ることが大切です。特に、根菜類や生姜は体温を上げる効果が期待できるので積極的に摂取した

サービスデーは1月20日(水)です

日	曜	食種	主菜	副菜	アレルギー	栄養価					
						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	
16	土	あわがだけ	チキンカツ	ひじきと野菜の和え物 餃子フライ ひき肉のカラフル炒めにしん昆布巻き 漬物	小麦 乳 かに	333	14.8	20.0	24.6	2.8	
		すもん		ひじきと野菜の和え物 餃子フライ ひき肉のカラフル炒めにしん昆布巻き 漬物 しばわかめ 黒酢あんかけ肉団子	小麦 卵 乳 かに	380	17.1	21.6	30.8	4.3	
18	月	あわがだけ	メンチカツ	高野豆腐炒め煮 秋刀魚塩焼 酢豚 大根おろし和え 漬物	小麦 卵 乳	361	24.7	18.9	20.5	2.1	
		すもん		高野豆腐炒め煮 秋刀魚塩焼 酢豚 大根おろし和え 漬物 ごま高菜 昔のウインナー	小麦 卵 乳	417	26.9	23.1	22.8	2.7	
19	火	あわがだけ	肉じゃがコロッケ	麻婆春雨 ゴボウサラダ コロコロサラダ ちくわごま炒め 漬物	小麦 卵	297	7.6	14.9	33.9	2.5	
		すもん		麻婆春雨 ゴボウサラダ コロコロサラダ ちくわごま炒め 漬物 味付ザーサイ たこやき	小麦 卵	342	8.9	17.7	37.6	3.2	
20	水	あわがだけ	イカカツフライ	れんこんサラダ 炒り鶏 玉こんにゃく炒り煮 もやしのカレー炒め 漬物	小麦 卵	302	13.6	12.7	33.7	3.3	
		すもん		れんこんサラダ 炒り鶏 玉こんにゃく炒り煮 漬物 もやしのカレー炒め あっさりセロリ ジャンボシュウマイ	小麦 卵 乳	396	16.8	17.3	43.4	4.2	
21	木	あわがだけ	鶏肉唐揚げ南蛮酢	チリコーンカーン ごま和え 竹輪てんぷら かつお味噌 漬物	小麦 卵	456	17.2	22.1	46.6	3.3	
		すもん		チリコーンカーン ごま和え 竹輪てんぷら かつお味噌 漬物 なます 炭火焼鳥	小麦 卵	506	19.7	26.3	47.0	3.8	
22	金	あわがだけ	デミグラスハンバーグ	回鍋肉ソース炒め マカロニサラダ 金平ごぼう フライドポテト わかめチョレギ和え 漬物	小麦 卵 乳	385	13.4	23.1	31.7	2.3	
		すもん		回鍋肉ソース炒め マカロニサラダ 金平ごぼう フライドポテト わかめチョレギ和え 漬物 おかず生姜 花さつま	小麦 卵 乳	436	15.9	23.9	40.1	3.8	
23	土	あわがだけ	お休みとさせていただきます								
25	月	あわがだけ	白身魚フライ	ポトフ がんも煮つけ スパゲティーソテー 鶏そぼろ 漬物	小麦 卵	270	15.5	10.5	29.5	2.0	
		すもん		ポトフ がんも煮つけ スパゲティーソテー 鶏そぼろ 漬物 キムチもやし さつまも天ぷら	小麦 卵 かに	330	16.4	11.6	41.1	2.5	
26	火	あわがだけ	アジフライ	カレー 海草サラダ ミニプレーンオムレツ 煮びたし 漬物	小麦 卵 乳	330	14.5	17.2	28.4	2.4	
		すもん		カレー 海草サラダ ミニプレーンオムレツ 煮びたし 漬物 たたきごぼう コーン揚	小麦 卵 乳	396	16.7	21.1	34.0	2.9	
27	水	あわがだけ	ハムカツ	茄子味噌炒め お好み焼き カリフラワー胡麻ドレッシング 煮豆 漬物	小麦 卵 乳	285	7.6	16.9	24.6	1.7	
		すもん		茄子味噌炒め お好み焼き カリフラワー胡麻ドレッシング 煮豆 漬物 梅かつおザーサイ 大根煮つけ	小麦 卵 乳	300	8.0	16.9	28.2	2.3	
28	木	あわがだけ	かき揚げ	ふき炒め煮 えびだんごチリソース かき揚げ かぼちゃ天ぷら たくあんマヨネーズ和え 漬物	小麦 卵 えび	321	7.5	19.0	29.3	2.7	
		すもん		ふき炒め煮 えびだんごチリソース かき揚げ かぼちゃ天ぷら たくあんマヨネーズ和え 漬物 きゃらさつま 厚焼き玉子	小麦 卵 えび	369	9.6	20.5	35.3	3.3	
29	金	あわがだけ	エビカツ	かぼちゃシチュー 竹の子炒め煮 納豆 中華炒め 漬物	小麦 卵 乳 えび	296	11.2	12.9	32.8	2.4	
		すもん		かぼちゃシチュー 竹の子炒め煮 納豆 中華炒め 漬物 中華春雨 たこはち	小麦 卵 乳 えび	362	13.3	16.9	38.4	3.0	
30	土	あわがだけ	ジャンボラビオリ	根菜カレー炒め スパゲッティナポリタン ミートボール煮 マリネ 漬物	小麦 乳	309	12.3	11.9	38.6	2.9	
		すもん		根菜カレー炒め スパゲッティナポリタン ミートボール煮 マリネ 漬物 きくらげ昆布 チキンナゲット	小麦 乳	387	15.5	17.4	42.4	3.4	



※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ ご飯は、新潟県産こしいぶきを使用しています。

※ ご要望があれば、日曜日もお弁当をお届けしますので、ご利用ください。

※ 食中毒防止のため、配達されたお弁当は涼しい場所に保管しお早めにお召し上がりください。

※ お客様で発生したゴミをお弁当に入れて返却しないようご協力お願いいたします。

サン・ミールのWEBはこちら！ <http://sun-meal.com/>

● 栄養価は、おかずのみの栄養価を表示しています。

● ごはん普通盛のエネルギーは370kcalです。