

献立予定表

幕の内弁当

サンミール自慢の「幕の内弁当」は四季折々の厳選された素材を使い、ベテランの板前が腕によりをかけてお作りしています。会議や打ち合わせなどにご利用下さい。

ご注文は
800円（税抜き）からご予算に応じてお作りします。

お届けは月曜～金曜とさせていただきます。（土日・祝日はお休みです）※ ご予約は**3**日前までをお願いします。



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



800円（税抜き）から
ご予算に応じます

令和元年9月16日（月）～9月30日（月）
サービスデーは9/17（火）

日	曜	食種	主菜	副菜	アレルギー	栄養価				
						エネルギー Kcal	たん 白質 g	炭水 化物 g	脂質 g	食塩 相当量 g
16	月	あわが たけ	ササミ天ぷら野菜あんかけ	炒り鶏 味付けもずく ミートボールケチャップ 漬物	小麦 卵	145	10.2	16.7	4.0	0.6
		すもん		炒り鶏 味付けもずく ミートボールケチャップ 漬物 おかか し しゃもフライ	小麦 卵 乳	264	21.6	26.0	7.9	2.0
17	火	あわが たけ	鯖塩焼き	たらこスパゲティ じゃがいも串フライ れんこん金平 若竹煮 漬物	小麦 乳	400	22.4	25.7	21.7	5.6
		すもん		たらこスパゲティ じゃがいも串フライ れんこん金平 若竹煮 漬物 あっさりセロリ クリームコロック	小麦 乳	465	23.4	35.4	24.2	6.1
18	水	あわが たけ	ハムカツ	野菜のオイスターソース炒め マカロニサラダ 鮭フレーク いかピリ 辛炒め 漬物	小麦 卵	223	11.0	33.4	5.3	1.5
		すもん		野菜のオイスターソース炒め マカロニサラダ 鮭フレーク いかピリ 辛炒め 漬物 生酢 カットコーン	小麦 卵	280	13.1	41.1	7.4	1.7
19	木	あわが たけ	チキンカツ	麻婆春雨 油揚げ煮 カレー カリフラワー胡麻ドレッシング 漬物	小麦 卵	366	11.5	36.1	19.6	2.2
		すもん		麻婆春雨 油揚げ煮 カレー カリフラワー胡麻ドレッシング 漬物 きくらげ昆布 フラワーオムレツ	小麦 卵	434	15.2	40.8	24.1	2.4
20	金	あわが たけ	かき揚げ	海藻サラダ ポンゴレ風スパゲティ 竹輪天ぷら 春雨ソテー 漬物	小麦	280	7.3	37.7	11.4	4.1
		すもん		海藻サラダ ポンゴレ風スパゲティ 竹輪天ぷら 春雨ソテー 漬物 お弁当の華 黒酢あんかけ肉団子	小麦 卵 乳	301	7.8	40.1	12.4	4.5
21	土	あわが たけ	玉子サラダフライ	ポークチョップ 焼きそば さつま揚げ煮 竹輪とごぼうの炒め 漬物	小麦 卵	301	13.5	35.0	11.3	2.1
		すもん		ポークチョップ 焼きそば さつま揚げ煮 竹輪とごぼうの炒め 漬物 畑のお肉 たこ八	小麦 卵	375	17.5	38.8	14.5	2.3
23	月	あわが たけ	鶏肉唐揚げ	白菜の中華炒め がんも煮つけ カレー炒め 煮びたし 漬物	小麦 卵	226	16.3	24.4	8.6	2.7
		すもん		白菜の中華炒め がんも煮つけ カレー炒め 煮びたし 漬物 しばわ かめ さつまいも天ぷら	小麦 卵	306	17.5	42.1	9.8	2.9
24	火	あわが たけ	ハンバーグデミソース	ふき炒め煮 りゃんばんさい スパゲティソテー フレンチポテト 白 菜ジンジャー炒め 漬物	小麦 卵 乳	411	14.5	46.9	18.1	5.7
		すもん		ふき炒め煮 りゃんばんさい スパゲティソテー フレンチポテト 白 菜ジンジャー炒め 漬物 松前風高菜 イカドーナツフライ	小麦 卵 乳	467	15.3	51.8	20.3	5.8
25	水	あわが たけ	いかカツフライ	じゃがいも甘辛煮 もちもち水餃子 かぼちゃのシチュー いんげんソ テー 漬物	小麦	301	14.4	36.2	11.0	2.7
		すもん		じゃがいも甘辛煮 もちもち水餃子 かぼちゃのシチュー いんげんソ テー 漬物 茎さつま たこやき	小麦 卵	355	15.7	42.2	13.6	3.2
26	木	あわが たけ	コロック	ひじき炒め煮 れんこんサラダ ジャージャー麺 沢庵油炒め 漬物	小麦 卵 乳	304	7.9	43.8	11.0	1.9
		すもん		ひじき炒め煮 れんこんサラダ ジャージャー麺 沢庵油炒め 漬物 金平ごぼう メンチカツ	小麦 卵 乳	412	11.1	52.6	17.5	2.6
27	金	あわが たけ	春巻き	切干大根炒め煮 酢豚 お好み焼き ドレッシング和え 漬物	小麦 卵	257	7.0	36.3	9.7	2.0
		すもん		切干大根炒め煮 酢豚 お好み焼き ドレッシング和え 漬物 うぐい す豆 チキンナゲット	小麦 卵	384	10.4	55.3	13.9	2.4
28	土	あわが たけ	白身魚フライ	野菜ソース炒め 小松菜と豆腐の味噌炒め コロコロおかか煮 コーン ソテー 漬物	小麦	208	11.4	27.2	6.4	1.3
		すもん		野菜ソース炒め 小松菜と豆腐の味噌炒め コロコロおかか煮 コーン ソテー 漬物 梅春雨 ジャンボ焼売	小麦 乳	275	14.0	34.4	9.5	1.9
30	月	あわが たけ	ラビオリデミソース	根菜カレー煮 高野豆腐炒め煮 マカロニソテー パイン 漬物	小麦	280	10.8	36.6	9.9	2.3
		すもん		根菜カレー煮 高野豆腐炒め煮 マカロニソテー パイン 漬物 おか ず生姜 はんぺん	小麦	347	15.1	43.6	12.4	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 新潟県産こしいびき 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。

エネルギーは、おか
ずのみのエネルギー
を表示しています。
 ごはん普通盛のエネ
ルギーは428kcalで
す。