



毎度、弊社の弁当をご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。単位 熱量kcal 蛋白質...g 脂質...g 糖質...g

【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質					
1日	506	22.3	8.2	82.1	2日	505	16.7	12.0	79.1	3日	496	17.6	11.0	78.5	4日	511	18.4	11.7	78.5					
<b>鶏蒸ゆずあんかけ</b> 酢鶏 ほうれん草きのこ和え <div style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 10px;">              そば注意           </div>					<b>さんま塩焼き</b> 小松菜のり和え キャベツからし和え					<b>めばる照焼き</b> 青梗菜卵とし なすおくら和え					<b>ます塩焼き</b> 高野豆腐ラタウイユ ブロッコリーおかか和え									
7日	504	20.4	8.9	85.9	8日	501	19.0	9.9	81.2	9日	500	19.7	10.0	80.1	10日	503	19.4	8.0	85.4	11日	506	21.2	9.9	80.4
<b>さば塩焼き</b> 蓮根炒め煮 ふき竹輪ごま味噌					<b>たら蒸きのこあん</b> いか酢大根 キャベツマヨ煮					<b>ほっけ塩焼き</b> 野菜みそサラダ もやし胡瓜のり和え					<b>赤魚照焼き</b> 千切り豚肉炒め しぐれおろし和え					<b>鶏カレー焼き</b> 白菜だし酢和え ブロッコリーサラダ				
14日	498	21.2	7.2	85.3	15日	499	20.1	9.4	81.8	16日	499	24.7	7.9	78.9	17日	501	16.7	8.0	87.7	18日	496	16.8	12.1	76.5
<b>鮭塩焼き</b> 切干ツナ煮 蓮根ハム金平					<b>ほっけ塩焼き</b> もやしツナソース炒め 筑前煮					<b>さごし幽庵焼き</b> 鶏と野菜中華和え 青梗菜煮浸し					<b>ほき生姜あん</b> 白菜柔らか煮 おくらわかめおかか和え					<b>にしんマスタード焼き</b> 大根セロリ金平 もやしナムル				
21日	496	20.8	6.3	88.4	22日	509	18.8	9.1	84.9	23日	508	19.0	10.8	86.8	24日	503	19.0	9.4	82.4	25日	506	21.2	10.1	79.0
<b>かれい蒸し野菜あん</b> 小松菜卵和え ふき人参金平					<b>さば塩焼き</b> 夏野菜ラタウイユ 竹輪もやし金平					<b>たらパン粉焼き</b> 肉大根 南瓜マリネ					<b>赤魚照焼き</b> 人参豆マリネ 白菜くたくた煮					<b>きじ焼き</b> もやし丸天炒め 大根コーンサラダ				
28日	497	17.1	7.8	87.9	29日	492	21.6	8.8	79.1	30日	502	20.7	5.9	87.8	※新潟県産コシヒカリ使用									
<b>たら蒸きのこあんかけ</b> ほうれん草のり和え 金平牛蒡					<b>ほっけ塩焼き</b> 野菜みそサラダ 厚揚げ炒め煮					<b>めばる南部焼き</b> 大根、ふ、人参煮 鶏胸南蛮漬け					<b>(株)ゆのたに 大沢事業部 調理センター</b> ☎ 025-792-1366 Fax 025-795-6088 ※ご注文の変更は 当日朝9時 までをお願いいたします。 ※献立は、仕入れ等の都合により変更することがございます。									