




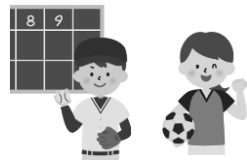
# ヘルシー7月献立表



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。

\* 献立は、仕入れの都合により変更することがございます。ご了承ください。

単位 熱量kcal 蛋白質...g 脂質...g 糖質...g 新潟県産コシヒカリ使用

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	【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		
5日	504	19.2	10.2	80.7	6日	501	19.5	6.3	83.5	7日	492	19.8	7.5	83.7	8日	500	18.6	6.2	90.6	9日	506	21.2	8.5	83.9		
<b>さば塩焼き</b> ほうれん草ピーナツ和え 白菜くたくた煮					<b>かれい蒸野菜あん</b> 大根ツナサラダ がめ煮高野豆腐					<b>ほき香草焼き</b> 五目うま煮 青梗菜ごま和え					<b>鶏パン粉焼き</b> キャベツしぐれサラダ ジャージャン豆腐					<b>赤魚煮つけ風</b> なすおかか和え 切干ベーコン煮						
12日	495	20.3	8.8	81.1	13日	498	16.3	11.0	80.0	14日	494	19.9	6.2	87.0	15日	502	18.5	8.0	85.8	16日	501	17.8	7.5	87.6		
<b>さわらみりん焼き</b> 千切り野菜炒め いかのおくら和え					<b>ほっけ塩焼き</b> 人参マリネ キャベツハム炒め					<b>蒸し鶏おろしあん</b> ウインナートマト煮 海苔もやし					<b>たら蒸ゆずあんかけ</b> 大根と鶏の煮込み もやしカレー炒め					<b>鶏カレー焼き</b> 豚と牛蒡のすきやき風 ブロッコリーおかかネーズ						
19日	504	18.0	11.3	79.7	20日	493	20.6	5.2	89.8	21日	501	20.4	8.7	83.8	22日	<b>海の日</b>					23日	<b>スポーツの日</b>				
<b>ぶり照焼き</b> 白菜柔らか煮 大根しめじ金平					<b>たら蒸もみじあん</b> 切干サラダ 蓮根ハムカレー					<b>めばる幽庵焼き</b> ブロッコリーピーナツ和え キャベツしめじマリネ																
26日	489	18.8	8.4	81.8	27日	491	22.1	7.4	79.8	28日	491	18.9	8.7	80.8	29日	495	17.4	6.5	88.5	30日	495	19.1	10.0	80.8		
<b>あじマスタード焼き</b> ほうれん草ゆず和え 牛蒡大判煮					<b>蒸し鶏しょうがあん</b> 枝豆おろし和え ふき突きこん金平					<b>さば塩焼き</b> 大根ビーフシチュー キャベツ胡瓜おかか和え					<b>かれい蒸きのこあん</b> 菜の花ごま酢和え 大根金平					<b>ほっけ塩焼き</b> 切干ピリ辛煮 ほうれん草ツナ和え						