



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、仕入れ等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】				【火】				【水】				【木】				【金】				【土】									
並	熱量	蛋白質	脂質	糖質	並	熱量	蛋白質	脂質	糖質	並	熱量	蛋白質	脂質	糖質	並	熱量	蛋白質	脂質	糖質	並	熱量	蛋白質	脂質	糖質	並	熱量	蛋白質	脂質	糖質
5日	並 748	24.7	14.8	124.8	6日	並 792	25.3	17.8	121.9	7日	並 779	22.4	17.7	127.1	8日	並 767	24.2	16.2	127.4	9日	並 619	19.6	11.5	104.6	10日	並 806	26.1	19.4	127.6
小盛 610	20.3	13.2	99.6	小盛 651	21.1	15.9	97.3	小盛 633	19.3	15.2	100.8	小盛 631	20.4	14.3	102.2	小盛 684	22.0	18.5	104.2	小盛 682	18.5	20.5	101.2						
さば塩焼き ハムカツ ひじき寄せ煮	かれいゆかり天 トマトオムレツ がめ煮高野豆腐	アジフライ プチバーグ 五目うま煮	たら天マリネ 厚焼き卵 大根と鶏の煮込み	ハンバーグキャップソース 白身フライ 千切り野菜炒め	ほっけ塩焼き えびクリームコロッケ 人参マリネ	鶏天揚げ煮 京風卵 ウインナートマト煮	赤魚照焼き 蓮根はさみ揚げ 大根寄せ煮	ぶり照焼き 春巻き 切昆布煮	鶏唐揚げ 切干サラダ 蓮根ハムカレー	チキンカレー サラダ焼き	海の日	スポーツの日	休業日																
12日	並 774	23.7	18.2	122.9	13日	並 830	21.9	24.3	125.1	14日	並 824	26.8	16.4	136.6	15日	並 636	18.8	8.7	116.3	16日	並 825	23.8	16.7	125.5	17日	並 670	21.0	12.0	114.8
小盛 624	19.7	15.1	97.6	小盛 710	18.3	23.5	101.7	小盛 684	22.4	14.3	111.8	小盛 529	17.0	8.4	93.0	小盛 534	17.0	10.2	90.1	小盛 534	17.0	10.2	90.1						
19日	並 793	21.2	22.0	124.4	20日	並 824	25.2	22.3	124.7	21日	並 923	24.7	28.0	131.4	22日	並 872	23.3	21.7	138.6	23日	並 806	23.1	18.8	132.3	24日	並 810	24.2	18.8	124.2
小盛 686	19.3	21.8	101.0	小盛 688	22.7	20.7	97.7	小盛 622	19.4	11.8	105.4	小盛 682	18.5	17.5	107.3	小盛 662	19.0	17.1	105.7	小盛 696	22.3	17.9	100.7						
とんかつみそだれ 京風卵 ひじき豆煮	サーモンフライ 芙蓉焼き 豚肉の味噌炒め	さば塩焼き 大豆餃子 大根ビーフシチュー	豚天梅だれ カレー煮 大根金平	ぶり照焼き 春巻き 切昆布煮	鶏唐揚げ 切干サラダ 蓮根ハムカレー	チキンカレー サラダ焼き	海の日	スポーツの日	休業日																				
26日	並 832	28.4	23.4	122.1	27日	並 801	22.2	18.7	130.3	28日	並 732	21.2	12.3	128.7	29日	並 872	23.3	21.7	138.6	30日	並 806	23.1	18.8	132.3	31日	並 810	24.2	18.8	124.2
小盛 725	26.5	23.2	98.7	小盛 668	19.0	18.0	103.1	小盛 622	19.4	11.8	105.4	小盛 682	18.5	17.5	107.3	小盛 662	19.0	17.1	105.7	小盛 696	22.3	17.9	100.7						
とんかつみそだれ 京風卵 ひじき豆煮	サーモンフライ 芙蓉焼き 豚肉の味噌炒め	さば塩焼き 大豆餃子 大根ビーフシチュー	豚天梅だれ カレー煮 大根金平	ぶり照焼き 春巻き 切昆布煮	鶏唐揚げ 切干サラダ 蓮根ハムカレー	チキンカレー サラダ焼き	海の日	スポーツの日	休業日																				