



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 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
2日	499	18.4	8.0	86.1	3日	508	18.1	8.3	87.9	4日	509	20.8	9.7	80.7	5日	502	18.6	10.5	80.2	6日	493	21.3	9.4	78.4
ほきパン粉焼き 青梗菜スープ煮 大根ピーマン金平					赤魚照焼き 大根炒め煮 カリフラワーオーロラソース					かれい蒸野菜あん 菜の花ピーナツ和え キャベツコーンサラダ					さば塩焼き ツナ大根 人参あさりマリネ					きし焼き なすおくら和え 白菜中華和え				
9日	山の日				10日	494	18.6	9.8	79.6	11日	500	17.7	9.1	86.0	12日	502	19.8	10.5	78.6	13日	499	22.5	7.9	83.6
					ぶり照焼き 青梗菜しぐれ和え いんげん突きこん金平					ほっけ塩焼き 中華サラダ ふき煮					鮭塩焼き 大根、ちくわ、人参煮 もやし金平					蒸し鶏しょうがあん 野菜炒め 人参和風サラダ				
16日	お盆休業日				17日	501	18.3	7.6	88.3	18日	494	18.4	6.6	87.7	19日	505	16.7	12.0	79.1	20日	506	17.9	9.7	84.8
					めぼる煮付け 白菜たくた煮 たけのこ土佐煮					たら蒸甘酢あん 切干カレー酢煮 ほうれん草ナムル					さんま塩焼き 小松菜のり和え キャベツ芥子和え					ほき香草焼き 根菜炒り煮 人参大判煮				
23日	501	19.2	9.8	81.3	24日	495	19.8	7.7	84.3	25日	501	20.9	6.6	86.5	26日	502	19.0	7.1	87.3	27日	506	18.8	10.8	81.3
さば塩焼き 青梗菜ピーナツ和え 味噌牛蒡					さごし南部焼き 根菜ツナ煮 ブロッコリーおかか和え					鶏蒸おろしあん 大根と豆煮 牛蒡ピーマン金平					かれい蒸きのこあん 炒り鶏 青梗菜おかか和え					ぶり照焼き キャベツ中華煮 三色ごま和え				
30日	498	19.6	6.9	87.3	31日	500	19.7	10.0	80.1															
ます塩焼き 茹で野菜みそだれ ごま牛蒡					ほっけ塩焼き 野菜みそサラダ もやし胡瓜のり和え					<p>誠に勝手ながら <u>14日(土)~16日(月)</u> お盆期間中の弁当配達はお休みさせていただきます。皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。</p> <p>※仕入れの都合でメニューが変更になる場合がございます。注文の変更は当日の朝9時締め切りです。</p>														