

令和3年

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

10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。ご注文のキャンセルは当日朝9時締切です。



【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	【土】	熱量	蛋白質	脂質	糖質
1日	並 934	30.5	29.3	130.0	2日	並 782	21.0	19.1	126.8
	小盛 711	27.4	21.3	98.8		小盛 676	19.2	18.7	103.7
豚生巻焼き					さごし照焼き はんぺんチーズフライ もやしサラダ				
8日	並 896	38.4	21.5	130.4	9日	並 787	25.2	17.9	127.1
	小盛 681	21.8	15.8	108.6		小盛 667	21.2	17.0	104.0
鶏とほうろ					ます塩焼き 野菜コロッケ 厚揚げ黒こん煮				
11日	並 772	24.0	18.3	123.2	12日	並 825	21.8	23.2	126.5
	小盛 623	20.1	15.1	97.7		小盛 707	18.3	22.4	103.4
ハンバーグキャッパース					かれい天オムライス ポークウインナー もやしピリ辛炒め				
18日	並 794	21.7	20.8	126.7	19日	並 742	24.2	15.2	123.4
	小盛 689	19.7	20.6	103.6		小盛 609	20.6	13.4	98.7
ふり照焼き					休業日				
25日	並 735	24.2	14.7	123.3	26日	並 770	20.6	15.0	131.1
	小盛 608	20.0	13.2	99.4		小盛 625	17.5	13.6	104.2
山菜釜飯					さんま塩焼き 蓮根はさみ揚げ 高野豆腐卵とじ				

【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
4日	並 816	29.2	21.5	121.9	5日	並 863	23.1	21.4	138.1	6日	並 777	22.5	17.8	127.1	7日	並 815	25.5	17.7	133.0
	小盛 711	27.4	21.3	98.8		小盛 674	18.3	17.1	106.9		小盛 634	19.5	15.2	101.2		小盛 681	21.8	15.8	108.6
チキンカツ 目玉風オムレツ ひじき豆煮					豚天梅だれ カレー煮 大根金平					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				
11日	並 772	24.0	18.3	123.2	12日	並 825	21.8	23.2	126.5	13日	並 811	26.6	15.6	135.9	14日	並 655	18.3	11.1	116.2
	小盛 623	20.1	15.1	97.7		小盛 707	18.3	22.4	103.4		小盛 671	22.2	13.5	111.2		小盛 544	16.5	10.2	92.9
ハンバーグキャッパース 白身魚フライ 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					赤魚南部焼き 蓮根はさみ揚げ 大根寄せ煮				
18日	並 794	21.7	20.8	126.7	19日	並 742	24.2	15.2	123.4	20日	並 734	24.1	12.6	126.3	21日	並 731	19.7	15.5	124.1
	小盛 689	19.7	20.6	103.6		小盛 609	20.6	13.4	98.7		小盛 607	19.5	11.8	101.9		小盛 596	16.8	13.5	98.8
ぶり照焼き 春巻き 切昆布煮					たら天香り野菜 ハム 高野豆腐寄せ煮					鮭香草焼き ポテトコロッケ 大根、ふ、人参煮					イカフライ列列ソース 青菜オムレツ 炒り鶏				
25日	並 735	24.2	14.7	123.3	26日	並 770	20.6	15.0	131.1	27日	並 715	20.8	11.8	126.2	28日	並 881	19.4	28.8	132.9
	小盛 608	20.0	13.2	99.4		小盛 625	17.5	13.6	104.2		小盛 609	19.0	11.5	103.2		小盛 770	17.6	28.4	109.1
さば塩焼き ハムカツ ひじき寄せ煮					サーモンフライ 芙蓉焼き 豚肉の味噌炒め					赤魚幽庵焼き 大豆餃子 大根ビーフシチュー					豚マスタネース焼き 野菜コロッケ 中華サラダ				
29日	並 804	31.9	23.0	112.5	30日	並 780	24.2	22.7	114.1										
	小盛 670	22.3	21.9	91.1		小盛 670	22.3	21.9	91.1										
海苔弁当																			