



【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分												
1日	503	17.6	8.8	85.4	2.6	2日	495	18.3	8.3	83.9	1.4	3日	500	18.5	11.3	78.0	1.7												
赤魚照焼き 大根ビーフシチュー キャベツひじきサラダ					ます塩焼き なすおかか和え 根菜炒り煮					さんま生姜焼き キャベツごま和え 厚揚げツナ煮																			
【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分																		
6日	504	17.7	5.5	93.8	2.4	7日	508	19.1	9.7	83.3	1.7	8日	506	17.3	8.8	86.8	1.8	9日	502	21.4	8.2	82.1	2.3	10日	497	19.4	8.7	82.7	1.6
ほき蒸ゆずあん 茹で野菜みそだれ ふきしめじ金平					さわら南部焼き 根菜ツナ煮 春雨サラダ					ほっけ塩焼き なすおくら和え 青梗菜卵とじ					あじマスタード焼き 高野豆腐五目煮 ザーサイ金平					鶏カレー焼き 大根きつね煮 もやしサラダ									
13日	506	18.2	10.6	81.6	2.2	14日	493	19.1	9.5	79.8	1.2	15日	492	19.5	9.0	81.7	1.3	16日	504	21.2	9.3	80.9	2.1	17日	507	18.4	8.2	87.4	2.0
ます香草焼き 白菜やわかち煮 ごま牛蒡					たら蒸野菜あん いんげん突きこん金平 いか酢大根					さんま塩焼き 切干ベーコン煮 キャベツ芥子和え					鶏照焼き 挽肉ともやし辛味炒め いんげんごま酢和え					かれい蒸おろしあん 中華サラダ ふき煮									
20日	505	19.9	6.8	88.5	2.2	21日	499	18.6	9.2	82.1	1.5	22日	498	19.3	8.9	82.4	2.1	23日	495	19.2	7.9	84.0	2.1	24日	506	20.9	10.7	79.0	1.7
あじカレー焼き 蓮根炒め煮 ふき竹輪ごま味噌					さば塩焼き 大根と豆煮 牛蒡ピーマン金平					ほっけみりん焼き 野菜みそサラダ もやし胡瓜のり和え					赤魚幽庵焼き 千切り豚肉炒め しぐれおろし和え					ぶり照焼き 高野豆腐ラトウユ ブロッコリーおかか和え									
27日	507	19.1	6.4	90.8	2.3	28日	499	20.3	10.0	79.4	2.0	29日	502	22.3	9.9	77.2	1.7	30日	490	21.4	6.9	83.8	1.5						
たらパン粉焼き 切干ツナ煮 蓮根ハム金平					かれい蒸香り野菜 もやしツナソース炒め 筑前煮					さわらカレー焼き 鶏と野菜中華和え 青梗菜煮浸し					鶏蒸茸あん 白菜と木耳の炒め物 大根和風サラダ														



※ 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。

※ご注文の変更は当日朝9時までお願いいたします。

(株)ゆのたに調理センター

☎ 025-792-1366

Fax 025-795-6088