

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

令和4年

6月 献立表

※ご注文のキャンセルは当日朝9時締切です。

※ 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。

【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	【土】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分						
1日	並 692 小盛 570	20.0 18.0	12.1 11.7	121.3 94.4	2.8 2.2	2日	並 705 小盛 575	18.0 16.0	14.8 14.0	120.6 92.9	2.3 1.7	3日	並 724 小盛 668	33.0 25.8	19.6 19.1	98.6 92.3	3.4 3.9	4日	並 688 小盛 540	21.7 17.6	13.6 11.4	115.2 88.5	2.0 1.4						
赤魚照焼き 大豆餃子 大根ビーフシチュー					いわし揚げ煮ごま生姜 芙蓉焼き 根菜炒り煮										さば塩焼き 銭麩磯辺天 がめ煮里芋														
6日	並 723 小盛 600	16.0 13.9	20.2 19.8	116.8 90.1	3.2 2.6	7日	並 716 小盛 594	20.2 18.2	15.3 15.0	119.7 92.9	2.5 2.0	8日	並 713 小盛 590	18.2 16.2	19.1 18.8	113.7 86.7	1.6 1.1	9日	並 728 小盛 578	22.2 19.0	17.0 15.0	116.6 88.1	2.4 1.8	10日	並 668 小盛 618	25.8 20.7	19.1 18.8	92.3 81.2	3.9 1.8
ハンバーグキャップソース カレーコロッケ 切昆布煮					さわら南部焼き 蓮根はさみ揚げ 根菜ツナ煮					豚山賊焼き 枝豆腐天 ひじき和風サラダ					アジフライ列列ソース 豆腐ハンバーグ 高野豆腐五目煮														
13日	並 744 小盛 600	20.7 16.0	17.5 16.0	122.4 16.5	2.2 94.4	14日	並 647 小盛 489	23.0 17.9	12.6 11.2	105.2 75.5	2.3 1.4	15日	並 825 小盛 616	22.5 18.9	23.9 17.7	125.8 92.5	2.9 2.0	16日	並 831 小盛 663	21.6 17.2	25.9 23.5	119.8 89.3	2.3 1.5	17日	並 739 小盛 618	28.0 20.7	21.6 21.8	101.4 81.2	1.5 1.8
ます香草焼き 野菜コロッケ ひじき五目煮					たらゆかり天 茹で卵 いか酢大根					さんま塩焼き ハムカツ 里芋うま煮					鶏照焼き かにクリームコロッケ 挽肉ともやし辛味炒め										ほき天オーロラソース ポークウインナー 高野豆腐卵とじ				
20日	並 684 小盛 510	18.8 15.1	15.2 12.7	113.1 80.4	1.9 1.0	21日	並 643 小盛 498	20.7 16.6	11.1 9.4	110.2 83.5	2.0 1.3	22日	並 780 小盛 653	22.0 20.0	21.7 20.8	119.4 92.6	2.5 1.9	23日	並 638 小盛 478	22.4 18.6	8.2 6.1	116.3 85.3	2.3 1.6	24日	並 578 小盛 518	19.1 16.6	4.0 3.3	113.3 85.3	3.7 1.9
豚カレー天 蓮根炒め煮 ふき竹輪ごま味噌					さば塩焼き 大豆ミートのベジ餃子 大根と豆煮					ほっけみりん焼き 春巻き 五目豆腐					赤魚幽庵焼き 銭麩磯辺天 千切り豚肉炒め														
27日	並 603 小盛 475	20.4 16.6	6.6 6.3	112.1 85.4	2.4 1.8	28日	並 732 小盛 577	24.3 20.2	16.6 14.2	117.7 89.6	2.7 2.2	29日	並 698 小盛 569	26.3 24.3	17.1 16.0	104.6 77.9	1.9 1.4	30日	並 682 小盛 559	23.3 21.3	12.3 12.0	115.0 87.9	2.5 1.9						
たらパン粉焼き プチバーグ 切干ツナ煮					かれい天香り野菜 ハム 筑前煮					さわらカレー焼き うずら串フライ 鶏と野菜中華和え					鶏天チリソース オムレツ 白菜と木耳の炒め物														

(株)ゆのたに 調理センター

☎ 025-792-1366

Fax 025-795-6088