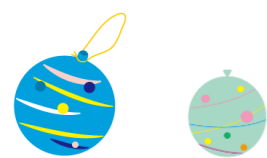


毎度、弊社の弁当をご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。

令和4年



# 7月献立表



※ 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。衛生管理上、お弁当は当日お早めにお召し上がりください。

※ ご注文の変更は当日朝9時までお願いいたします。

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

【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 780	23.4	17.7	128.9	2.1	2日	並 700	21.2	15.3	115.7	2.6
	小盛 514	14.0	9.2	91.0	2.0		小盛 550	17.7	13.8	86.0	1.7
8日	並 660	20.7	16.5	102.4	2.5	9日	<b>休業日</b>				
15日	並 746	20.8	19.8	116.0	3.8	16日	並 678	20.9	17.1	104.6	2.0
	小盛 545	18.0	14.3	82.7	1.5		小盛 556	18.8	16.7	77.9	1.5
22日	並 635	19.3	12.8	106.8	2.1	23日	<b>休業日</b>				
	小盛 500	15.2	11.9	80.3	1.5						
29日	並 709	15.9	18.2	114.2	1.9	30日	並 722	20.6	16.7	118.2	2.1
	小盛 587	13.4	17.9	87.2	1.3		小盛 566	17.3	14.1	89.5	1.4

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
4日	並 674	17.5	11.4	121.5	2.8	5日	並 768	21.2	19.4	122.7	2.3	6日	並 708	19.3	26.0	116.7	2.3	7日	並 773	19.5	19.5	125.4	2.6
	小盛 514	14.0	9.2	91.0	2.0		小盛 627	17.2	18.0	96.0	1.7		小盛 585	17.2	15.6	90.1	1.7		小盛 650	17.4	19.1	98.7	2.0
サーモンフライ トマトオムレツ 大根五目煮					さば塩焼き ミートコロッケ 夏野菜ラトウイユ					ほき天オーロラソース 豆腐ハンバーグ 肉大根					とんかつ 星型オムレツ 五目金平								
11日	並 758	16.8	22.7	119.0	2.4	12日	並 737	22.7	16.9	118.8	2.6	13日	並 701	25.9	10.7	120.1	2.1	14日	並 695	21.9	16.3	110.8	2.0
	小盛 626	14.8	21.6	91.4	1.8		小盛 602	18.7	16.2	91.9	1.9		小盛 545	22.2	8.9	89.8	1.4		小盛 545	18.0	14.3	82.7	1.5
メンチカツ 京風卵 ひじき煮					ほっけ照焼き 野菜コロッケ 厚揚げ炒め煮					赤魚塩こうじ焼き 銭麩カレー天 大根、肉団子、人参煮					たら天おろしあん 茹で卵 大根と鶏の煮込み								
18日	<b>海の日</b>					19日	並 670	17.9	13.9	114.4	2.3	20日	並 812	19.4	24.9	122.3	2.4	21日	並 663	20.3	12.3	114.7	2.2
							小盛 513	14.0	11.9	84.9	1.5		小盛 718	17.5	20.7	110.7	2.5		小盛 513	16.2	10.4	86.7	1.7
豚天揚げ煮 千切り野菜炒め 大根金平					ぶり照焼き かにクリームコロッケ 人参マリネ					かれい天甘酢あん ハム ウインナートマト煮					ます香草焼き 大豆餃子 ツナ大根								
25日	並 701	18.9	14.1	122.0	2.6	26日	並 708	22.2	18.5	107.1	2.3	27日	並 690	21.9	13.5	116.5	2.4	28日	並 684	18.0	16.3	112.4	2.1
	小盛 568	15.0	13.5	95.2	2.0		小盛 573	19.7	17.6	79.0	1.7		小盛 541	18.1	11.7	88.3	1.9		小盛 561	16.1	16.0	85.4	1.5
ほっけみりん焼き 栗かぼちゃコロッケ 切昆布煮					鶏唐揚げ 大根寄せ煮 ピーマン突きこん金平					たら天香り野菜 厚焼き卵 高野豆腐寄せ煮					豚山賊焼き ミニコーンコロッケ 炒り鶏								
鶏照焼き カレーコロッケ 野菜トマト煮					アジフライ 芙蓉焼き 豚と牛蒡の炒り煮																		