

令和6年



1月 ヘルシー献立表



旧年中は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した。

2024年も変わらぬお引き立ての程、宜しく願い申し上げます。

※12/29(金)から1/4(木)は年末年始休業とさせていただきます。



【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
5日	197	14.3	7.7	18.6	1.9
さば塩焼き 切干ツナ煮 蓮根ハム金平					
12日	194	16.6	5.7	18.9	2.1
チキンステーキ ジャー جان豆腐 大根セロリ金平					
19日	193	14.0	10.1	12.9	1.9
ほっけ塩焼き もやし丸天炒め 大根コーンサラダ					
26日	195	15.3	6.6	18.3	2.0
赤魚煮付け風 なすおかか和え 切干ベーコン煮					

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分						
8日	 成人の日					9日	196	14.6	8.5	16.5	2.5	10日	193	19.9	7.5	11.8	2.0	11日	188	15.2	5.6	20.0	2.3						
赤魚幽庵焼き いんげん大判金平 筑前煮						鮭西京焼き 鶏と野菜中華和え 青梗菜煮浸し						たら蒸香り野菜 キャベツ中華煮 おくらわかめおかか和え						さば塩焼き 大根、竹輪、人参煮 鶏胸南蛮漬け											
15日	200	13.9	8.0	18.0	2.4	16日	194	16.7	8.8	13.0	2.3	17日	196	16.3	5.9	20.1	1.7	18日	197	17.5	7.4	13.9	2.4						
あじ照焼き 白菜柔らか煮 ふき人参金平						かれい蒸甘酢あん 高野豆腐ラタトゥイユ もやし竹輪ごま酢和え						鶏蒸おろしあん 野菜トマト煮 かぼちゃマリネ						ほっけ塩焼き 肉大根 海苔もやし						かれい蒸生姜あん 大根寄せ煮 小松菜ゆず和え					
22日	192	16.6	7.5	14.8	1.9	23日	207	14.1	8.5	18.0	2.2	24日	202	14.0	9.3	15.4	1.9	25日	192	13.1	6.8	20.4	2.2						
ます塩焼き 千切り野菜炒め キャベツ芥子和え						ほき蒸ゆずあん 人参マリネ キャベツハム炒め						ぶり照焼き 肉大根 海苔もやし						かわらかー焼き ほうれん草ピーナツ和え 白菜くたくた煮						たら蒸きのこあん 五目金平 人参豆マリネ					
29日	198	13.5	8.3	17.8	2.1	30日	199	17.5	8.3	14.1	2.0	31日	197	12.7	10.6	14.6	1.7	※ご注文の変更は当日朝9時までをお願いいたします。 ※ご飯のカロリーは302kcal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。											
かわらかー焼き ほうれん草ピーナツ和え 白菜くたくた煮						ほっけ塩焼き 厚揚げ黒こん煮 人参マスタード炒め						たら蒸きのこあん 五目金平 人参豆マリネ																	

(株)ゆのたに 調理センター

☎ 025-792-1366 Fax 025-795-6088