

6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。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

【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	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分							
3日	並 258 小盛 253	10.6 10.3	16.1 15.9	19.5 18.8	1.9 1.4	4日	並 256 小盛 253	15.0 14.8	10.7 10.7	24.8 24.1	2.4 2.0	5日	並 275 小盛 230	12.7 11.1	14.5 12.5	24.0 18.9	2.2 1.9	6日	並 335 小盛 332	17.7 17.5	18.0 18.0	25.9 25.4	2.4 2.0	7日	並 735	14.9	16.1	127.5	3.8							
鶏天揚げ煮 枝豆腐蒸 ひじき中華煮						赤魚塩こうじ焼き 竹輪磯辺天 厚揚げ寄せ煮						イカフライ 京風卵 大根と豆煮 惣菜 配達日						あじ照焼き 春巻き 高野豆腐五目煮						カツカレー サラダ付き 						休業日 						
10日	並 232 小盛 224	12.8 12.4	12.7 12.6	17.9 16.2	1.8 1.4	11日	並 325 小盛 291	13.2 11.0	17.6 16.4	28.3 24.9	1.8 1.4	12日	並 255 小盛 214	13.5 11.0	12.6 10.5	22.2 19.3	2.0 1.5	13日	並 269 小盛 264	13.7 13.3	14.2 14.1	21.1 20.5	2.4 1.9	14日	並 616	19.8	12.2	102.9	2.8	15日	並 215 小盛 210	17.6 17.4	9.9 9.8	14.3 13.4	2.2 1.7	
鶏照焼き えびカツ ひじき五目煮						野菜コロッケ さば塩焼き いか酢大根						たら天甘酢あん オムレツマトソース もやしピーナツ和え 惣菜 配達日						豚山賊焼き 枝豆腐天 大根、竹輪、人参煮						山菜飯 						さわら南部焼き みそ味つくね 白菜と木耳炒め物						
17日	並 208 小盛 196	14.0 13.4	9.5 9.3	17.0 15.1	2.0 1.7	18日	並 341 小盛 332	16.1 15.9	22.0 21.3	18.4 17.8	1.7 1.3	19日	並 293 小盛 254	13.2 11.7	17.1 14.7	21.4 18.7	2.1 1.6	20日	並 202 小盛 197	14.9 14.6	8.2 8.0	17.5 16.6	2.0 1.5	21日	並 724	33.0	19.6	98.6	3.4	22日	休業日 					
ほっけ塩焼き はんぺんチーズフライ 蓮根炒め煮						豚カレー天 厚焼き卵 酢鶏						アジフライ 黒酢肉団子 五目豆腐 惣菜 配達日						さわら朝鮮焼き 錢麩磯辺天 千切り豚肉炒め						W唐揚げ 海苔弁当 												
24日	並 324 小盛 321	12.8 12.5	18.8 18.8	27.4 26.8	2.2 1.8	25日	並 299 小盛 290	15.7 15.5	16.1 15.4	23.0 22.3	2.7 2.3	26日	並 306 小盛 304	15.6 15.5	20.4 20.4	14.3 14.0	1.9 1.5	27日	並 324 小盛 308	17.2 16.7	14.4 13.5	31.8 30.2	3.3 2.8	28日	並 668	25.8	19.1	92.3	3.8	29日	休業日 					
メンチカツ オムレツ 切干ツナ煮						赤魚幽庵焼き 竹輪揚げ煮 筑前煮						豚生姜焼き カレーコロッケ 鶏と野菜中華和え 惣菜 配達日						かれない天梅だれ みそ味つくね 野菜クリーム煮						カレーうどん 												

※ 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。
※ ご飯のカロリーは並盛（250g）420kcal・小盛（180g）302kcalです。

(株)ゆのたに 調理センター

☎ 025-792-1366 Fax 025-795-6088

【1日・29日土曜日について】
誠に勝手ながら休業日とさせていただきます。