

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6年

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

# ヘルシー 11月 献立表

【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
1日	197	17.4	7.0	16.7	2.3

**ます香草焼き**  
豚と牛蒡すき焼き風  
ブロッコリーおかか和え

【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						
<b>4日</b>						<b>5日</b>	209	16.2	8.8	17.3	2.0	<b>6日</b>	188	12.4	8.2	15.6	2.5	<b>7日</b>	196	15.0	7.0	19.6	2.1	<b>8日</b>	190	14.2	8.7	13.9	1.5
<p><b>振替休日</b></p>						<p><b>鶏蒸生姜あん</b> キャベツ柔らか煮 ほうれん草ハムごま和え</p>						<p><b>さわら山賊焼き</b> 青梗菜ゆず和え 牛蒡しめじ金平</p> <p>惣菜 配達日</p>						<p><b>たら蒸香り野菜</b> 高野豆腐寄せ煮 ブロッコリー味噌ネーズ</p>						<p><b>さば塩焼き</b> 炒り鶏 もやし胡瓜ごま酢和え</p>					
<b>11日</b>	194	14.6	6.4	21.3	2.2	<b>12日</b>	202	13.5	10.1	14.3	2.4	<b>13日</b>	186	13.9	6.0	19.5	1.7	<b>14日</b>	198	12.6	6.7	22.3	2.0	<b>15日</b>	195	16.6	6.6	17.9	1.7
<p><b>ほき蒸野菜あん</b> 菜の花しぐれ和え 切昆布煮</p>						<p><b>ぶり南部焼き</b> キャベツだし酢和え ふき金平</p>						<p><b>ほっけ塩焼き</b> 菜の花ごま酢和え 大根金平</p> <p>惣菜 配達日</p>						<p><b>赤魚照焼き</b> 大根ビーフシチュー いんげんごま和え</p>						<p><b>鶏照焼き</b> 切干ピリ辛煮 ほうれん草ツナ和え</p>					
<b>18日</b>	192	15.4	9.0	14.5	1.7	<b>19日</b>	192	15.4	8.6	13.8	1.5	<b>20日</b>	198	15.7	6.8	17.8	2.6	<b>21日</b>	202	14.6	10.1	12.9	2.2	<b>22日</b>	199	14.6	7.4	18.5	2.7
<p><b>鮭西京焼き</b> 小松菜おかか和え もやし豆板醬マヨネーズ</p>						<p><b>鶏カレー焼き</b> 大根炒め煮 カリフラワーオーロソース</p>						<p><b>かれい煮付け風</b> 菜の花ピーナツ和え キャベツコーンサラダ</p> <p>惣菜 配達日</p>						<p><b>さば塩焼き</b> ツナ大根 人参あさりマリネ</p>						<p><b>さわら朝鮮焼き</b> 切干大根煮 白菜中華和え</p>					
<b>25日</b>	197	14.5	8.4	16.7	2.4	<b>26日</b>	201	16.4	5.9	22.0	2.3	<b>27日</b>	196	14.1	6.9	19.8	2.3	<b>28日</b>	185	13.5	7.8	17.6	1.8	<b>29日</b>	195	14.5	9.0	14.4	1.8
<p><b>あじマスタード焼き</b> 青梗菜しぐれ和え 大根しめじ金平</p>						<p><b>たら蒸甘酢あん</b> ザーサイ和え 青梗菜煮浸し</p>						<p><b>赤魚幽庵焼き</b> 大根、竹輪、人参煮 もやし金平</p> <p>惣菜 配達日</p>						<p><b>ほき蒸きのこあん</b> 野菜炒め 人参和風サラダ</p>						<p><b>鶏照焼き</b> 吹き寄せ煮 大根しぐれサラダ</p>					

※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。

※ご飯のカロリーは302kcalです。

(株)ゆのたに調理センター

☎ 025-792-1366

Fax 025-795-6088