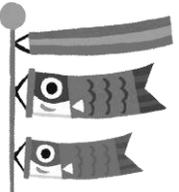


令和7年 毎度、弊社の弁当をご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。

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

5月ヘルシー献立表

【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
1日	206	15.4	9.9	14.4	1.6	2日	188	13.8	5.0	22.8	1.8

【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													
5日 休業日 						6日 休業日 						7日 200 16.0 8.0 17.6 1.7 鶏蒸野菜あん ほうれん草のり和え ふき炒め 											8日 200 14.2 8.1 17.2 1.9 ほき蒸中華あん もやしピリ辛炒め マカロニマリネ							9日 201 14.4 7.1 20.5 1.4 鶏照焼き キャベツ胡瓜ごま和え うま煮
12日 195 14.5 7.3 18.8 1.8 赤魚幽庵焼き ほうれん草卵和え 牛蒡大判金平						13日 203 12.8 12.2 10.1 1.8 さば塩焼き キャベツしぐれサラダ ジャージャン豆腐						14日 194 13.2 6.3 20.4 1.7 ほっけ塩焼き 青梗菜ゆず和え 蓮根金平 							15日 201 15.3 8.1 17.7 1.9 ます西京焼き 大根しめじ金平 がめ煮高野						16日 192 16.8 7.2 15.0 2.0 鶏蒸ゆずあん ツナ大根 人参サラダ					
19日 196 12.9 9.1 16.7 1.5 かれい蒸きのこあん 切干ベーコン煮 青梗菜ごま和え						20日 198 13.6 11.4 10.4 1.7 鶏カレー焼き もやしサラダ どさんこ炒め						21日 193 14.5 7.0 19.0 2.3 たら蒸香り野菜 高野豆腐寄せ煮 ブロッコリー味噌サラダ 						22日 194 14.6 8.8 14.6 2.0 さわら南部焼き 小松菜卵和え もやし胡瓜ごま酢和え						23日 193 17.5 7.5 15.4 1.7 あじカレー焼き 厚揚げキャベツ味噌 大根和風サラダ						
26日 203 13.8 9.1 16.2 2.1 ほっけ塩焼き 青梗菜スープ煮 大根ピーマン金平						27日 202 13.6 5.3 25.5 1.6 ほき蒸甘酢あん おくらピーマンおかか和え 大根金平						28日 195 13.9 6.9 18.9 2.4 さば塩焼き キャベツだし酢和え ふき突きこん金平 						29日 199 13.1 6.7 21.8 2.7 赤魚照焼き 大根ビーフシチュー いんげんごま和え						30日 203 17.2 6.7 18.6 1.7 鶏照焼き 切干ピリ辛煮 ほうれん草ツナ和え						

※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286kcalです。

(株)ゆのたに 調理センター

☎ 025-792-1366

Fax 025-795-6088