

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

ヘルシー 7月 献立表

ヘルシー 7月 献立表						【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
						1日	214	15.0	10.8	14.5	1.6	2日	201	14.4	7.6	19.9	1.8	3日	203	15.6	8.7	14.5	2.3	4日	208	15.4	8.6	18.8	2.4
さば塩焼き いんげん突きこん金平 いか酢大根						たら蒸甘酢あん オムレットマトソース 菜の花ごま和え						ます朝鮮焼き 大根、ふ、人参煮 いんげんおかかネーズ						鶏おろしあん キャベツカレー炒め ひじき和風サラダ											
【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	8日	213	16.6	8.8	15.7	2.0	9日	194	13.8	10.6	11.5	2.0	10日	200	16.0	10.1	11.4	1.8	11日	207	15.8	9.9	14.5	1.8
ほっけ塩焼き 蓮根炒め煮 キャベツひじきおかか和え						赤魚煮つけ風 わかめ中華サラダ 酢鶏						ほき蒸ゆずあん 野菜みそサラダ もやし胡瓜のり和え						ぶり照焼き 千切り豚肉炒め しぐれおろし和え						鶏照焼き 白菜だし酢和え ブロッコリーサラダ					
14日	200	16.6	5.1	22.5	2.0	15日	208	15.3	10.8	12.6	2.5	16日	214	13.7	8.0	22.6	1.8	17日	193	11.6	7.9	18.0	1.5	18日	189	16.0	8.5	13.3	2.4
あじ照焼き 切干ツナ煮 ピーマン竹輪味噌						さわら幽庵焼き もやしツナソース炒め 筑前煮						かれい蒸クリームあん 野菜トマト煮 おくらわかめおかか和え						ほっけ塩焼き 大根セロリ金平 マーボーなす						たら蒸甘酢あん 高野豆腐ラタトゥイユ もやし竹輪ごま酢和え					
21日	休業日					22日	207	13.4	10.1	15.1	1.9	23日	204	15.6	8.3	15.7	1.5	24日	213	16.6	8.0	19.3	2.3	25日	214	17.6	7.8	16.8	2.0
						ぶり照焼き キャベツ中華煮 ふき人参金平						鶏蒸ごま味噌ダレ 人参マリネ キャベツハム炒め						あじマスタード焼き もやし丸天炒め 南瓜マリネ						さば塩焼き 大根、ふ、人参煮 鶏胸南蛮漬け					
28日	192	15.2	10.4	10.6	1.6	29日	200	17.5	8.7	12.7	2.0	30日	199	13.7	7.0	19.6	2.5	31日	214	14.3	11.7	13.6	1.8						
ます塩焼き ほうれん草ピーナツ和え 白菜くたくた煮						ほき蒸しょうがあん 鶏と野菜中華和え 揚げ茄子生姜醤油						赤魚照焼き 肉大根 海苔もやし						さわら南部焼き キャベツごま和え 五目金平											