

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。

7月 献立表

【月】		熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
7日	並	274	15.0	12.2	26.2	2.1
	小盛	271	14.7	12.2	25.5	1.7

ほっけ塩焼き ハムカツ 蓮根炒め煮

14日	並	322	13.7	18.4	26.4	2.5
	小盛	318	13.3	18.4	25.7	2.1

メンチカツ ミニかに玉 切干ツナ煮

21日	休業日
	

28日	並	241	14.0	12.3	20.0	1.9
	小盛	236	13.8	12.3	19.0	1.4

ます塩焼き 野菜コロッケ ひじき寄せ煮

【火】		熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
1日	並	321	13.2	17.6	27.7	2.2
	小盛	297	11.0	16.3	26.9	1.7

野菜コロッケ さば塩焼き いか酢大根

8日	並	317	16.7	19.4	17.8	1.7
	小盛	314	16.4	19.4	17.2	1.2

豚カレー天 厚焼き卵 酢鶏

15日	並	296	16.9	14.3	24.8	2.9
	小盛	287	16.7	13.6	24.1	2.4

さわら幽庵焼き 竹輪揚げ煮 筑前煮

22日	並	221	10.5	11.8	19.8	2.1
	小盛	218	10.3	11.6	19.3	1.6

ささみチーズフライ ミニかに玉 ひじき五目煮

29日	並	318	15.3	22.1	13.5	1.7
	小盛	315	15.1	22.1	12.9	1.3

豚香草焼き カレーコロッケ 鶏と野菜中華和え

	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
2日	並	288	14.6	13.9	26.9	2.0
	小盛	247	12.3	11.8	23.8	1.5

たら天甘酢あん オムレットマトソース 菜の花ごま和え

9日	並	356	12.1	25.2	20.0	2.3
	小盛	347	11.9	24.5	19.2	1.8

アジフライタルソース 黒酢肉団子 五目豆腐

16日	並	345	15.7	16.4	32.9	3.0
	小盛	301	13.2	14.0	29.9	2.5

かれい天チリソース ジャンボシューマイ 野菜トマト煮

23日	並	348	13.0	18.1	31.1	2.6
	小盛	344	12.7	17.9	30.5	2.2

豚ソース天 もち米肉団子 人参マリネ

30日	並	214	13.6	7.6	22.5	2.1
	小盛	211	13.4	7.6	22.0	1.7

赤魚照焼き 大豆餃子 肉大根

【木】		熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
3日	並	282	11.7	16.6	20.2	1.7
	小盛	277	11.3	16.4	19.6	1.2

豚生姜焼き 枝豆腐天 大根、ふ、人参煮

10日	並	255	18.3	10.8	22.4	2.4
	小盛	249	18.0	10.5	21.5	1.9

鶏天揚げ煮 目玉風オムレツ 千切り豚肉炒め

17日	並	368	17.0	22.2	22.2	2.4
	小盛	364	16.7	22.0	21.6	2.0

鶏唐揚げ 厚焼き卵 マーボーなす

24日	並	323	14.9	17.8	26.1	3.2
	小盛	320	14.5	17.8	25.4	2.7

ハンバーグキャットソース 白身魚フライ もやし丸天炒め

31日	並	257	13.5	15.3	17.0	2.0
	小盛	247	13.2	14.6	16.3	1.6

さわら南部焼き はんぺんチーズフライ 五目金平

単位		熱量kcal	蛋白質...g	脂質...g	糖質...g	
【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	
4日	並	819	21.5	17.7	138.2	5.1
	小盛	777	19.3	16.4	131.2	4.1
【土】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	
5日	並	184	16.3	7.4	13.8	2.1
	小盛	179	16.2	7.2	13.0	1.7

お野合カツ重

11日	並	616	19.8	12.2	102.9	2.85
-----	---	-----	------	------	-------	------

山菜釜飯

18日	並	273	16.6	14.7	19.4	2.2
	小盛	240	14.5	13.1	17.2	1.8

たら天甘酢あん ハム 高野豆腐ラタトゥイユ

25日	並	267	18.4	8.9	26.2	2.4
	小盛	263	18.1	8.9	25.6	2.0

さば塩焼き 竹輪カレー天 大根、ふ、人参煮

26日	休業日
-----	-----

7月のイベント弁当は4日(金)と11日(金)です。
次回は9月中旬頃からを予定しております。
どうぞお楽しみに！！

※ 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。
※ ご注文の変更は当日朝9時までお願いいたします。
※ ご飯のカロリーは並盛(230g)386kcal、小盛(170g)286kcalです