

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 8月 献立表

【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						
4日	212	14.7	8.9	17.7	1.9	5日	205	16.8	8.9	14.7	1.8	6日	214	14.1	11.5	14.6	2.0	7日	194	14.0	7.1	17.7	1.7	8日	200	18.2	10.2	77.6	1.6
ほっけ塩焼き キャベツ柔らか煮 人参マスタード炒め						鶏香草焼き 挽肉と春雨炒め物 小松菜のり和え						かれい蒸クリームあん 大根寄せ煮 ピーマン突きこん金平 惣菜 配達						ほき蒸野菜あん もやしピリ辛炒め マカロニマリネ						さば塩焼き 野菜みそサラダ キャベツ胡瓜おかか和え					
11日	196	15.1	6.4	19.8	2.1	12日	192	14.2	6.2	20.6	2.0	8月13日(水)から8月17日(日)はお盆休暇のため 弁当配達をお休みさせていただきます。 																	
たら蒸きのこあん 大根、ふ、人参煮 ブロッコリーピーナツ和え						あじカレー焼き 野菜トマト煮 人参ごま味噌金平																							
18日	196	13.5	7.4	19.1	2.0	19日	213	13.8	11.3	14.3	1.6	20日	203	17.3	7.1	18.0	1.8	21日	198	13.6	8.8	17.4	2.0	22日	202	11.8	11.7	11.9	1.6
赤魚幽庵焼き キャベツくたくた煮 ほうれん草のり和え						ほっけ塩焼き キャベツしぐれサラダ ジャージャン豆腐						鶏蒸しょうがあん 青梗菜ごま和え 五目うま煮 惣菜 配達						ます西京焼き 大根しめじ金平 がめ煮高野						鶏カレー焼き ツナ大根 人参サラダ					
25日	207	14.6	6.7	22.2	2.1	26日	210	12.7	11.3	13.2	2.0	27日	191	14.7	7.0	18.8	2.1	28日	198	14.3	7.0	19.3	2.5	29日	198	16.3	6.8	17.4	2.0
ます塩焼き ほうれん草ゆず和え ふき煮						さば塩焼き もやしサラダ 蓮根金平						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 惣菜 配達						さわら山賊焼き もやし胡瓜ごま酢和え 炒り鶏						赤魚煮つけ風 厚揚げキャベツ味噌 大根和風サラダ					