

令和7年

9月 ヘルシー献立表

※ご注文の変更は当日朝9時までをお願いいたします。

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。

【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	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
1日	204	16.6	9.9	13.8	2.0	2日	213	15.0	6.2	24.2	2.5	3日	201	13.3	9.3	16.6	1.4	4日	209	12.9	7.8	21.6	2.2	5日	210	15.6	10.0	14.9	2.0
ぶり照焼き 菜の花しぐれ和え たけのこ土佐煮						ほき蒸生姜あん 豚肉の味噌炒め ふき突きこん金平						さば塩焼き おくらピーマンおかか和え 大根金平						赤魚照焼き 大根ビーフシチュー キャベツ胡瓜サラダ						鶏照焼き 切干ピリ辛煮 ほうれん草ツナ和え					
8日	202	14.3	7.3	19.3	2.5	9日	196	12.9	10.0	13.7	1.5	10日	202	15.3	8.2	15.6	1.9	11日	198	13.2	9.7	14.3	2.0	12日	207	16.4	8.9	15.6	2.1
ほっけ塩焼き 青梗菜スープ煮 大根ピーマン金平						鶏カレー焼き 大根炒め煮 カリフラワーごま和え						かれい蒸煮付け風 菜の花ピーナツ和え キャベツコーンサラダ						ます塩焼き 切干ベーコン煮 人参シーフードマリネ						さわら朝鮮焼き 茹で野菜みそだれ 白菜中華和え					
15日						16日	205	14.7	7.2	21.5	2.0	17日	211	14.9	9.8	17.0	2.0	18日	212	14.7	9.9	15.1	2.0	19日	199	16.1	6.5	19.8	2.0
あじマスタード焼き 青梗菜しぐれ和え 糸こん人参						たら蒸甘酢あん ザーサイ和え ジャーマン南瓜						ぶり照焼き 大根、ふ、人参煮 もやし金平						鶏蒸クリームあん 吹き寄せ煮 大根和風サラダ											
22日	211	14.7	8.7	17.8	2.3	23日	秋分の日					24日	211	16.4	7.2	20.4	3.0	25日	207	16.1	7.8	18.4	1.3	26日	197	13.3	7.2	19.5	1.5
さわらカレー焼き 春雨炒め ふき煮												ます香草焼き さつま揚げ寄せ煮 菜の花ごま和え						鶏蒸野菜あん 切干カレー酢煮 ほうれん草ナムル						ほっけ塩焼き 小松菜のり和え 人参大判煮					
29日	208	14.9	8.1	20.9	2.0	30日	208	13.9	8.0	20.0	2.4																		
かれい蒸きのこあん ほうれん草ごま和え 味噌牛蒡						赤魚幽庵焼き 厚揚げ寄せ煮 春雨ツナサラダ																							
※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286calです。																													
(株)ゆのたに 調理センター																													
☎ 025-792-1366 Fax 025-795-6088																													



※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286calです。

(株)ゆのたに 調理センター

☎ 025-792-1366

Fax 025-795-6088