

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

【水】						【木】						【金】					
熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分		熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分		熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	
203	19.0	5.8	19.7	1.7		214	16.6	7.7	18.8	1.8		208	14.8	7.7	20.0	1.7	
鶏蒸中華あん 大根と豆煮 おくらわかめおかか和え						あじ照焼き 高野豆腐五目煮 ザーサイ金平						ほき蒸おろしあん ブロッコリー味噌和え キャベツしめじマリネ					
【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
6日	202	14.4	9.1	16.1	1.7	7日	209	14.1	10.1	14.6	1.4	8日	196	13.4	6.0	22.7	1.6
鶏香草焼き 小松菜のり和え ひじき寄せ煮						さば塩焼き いか酢大根 人参ごま味噌金平						たら蒸甘酢あん オムレットマトソース 菜の花ごま和え					
13日 スポーツの日 						14日	202	16.2	5.5	21.3	2.3	15日	214	16.5	10.3	14.2	2.1
						赤魚煮付け煮 切干ツナ煮 ピーマン竹輪味噌						かれい蒸野菜あん わかめ中華サラダ 酢鶏					
20日	207	15.0	8.0	18.9	1.7	21日	213	14.9	10.6	14.3	2.6	22日	208	18.5	10.9	8.1	1.5
ほっけ塩焼き 蓮根炒め煮 キャベツひじきおかか和え						さわら幽庵焼き もやしツナソース炒め 筑前煮						さば塩焼き 鶏と野菜中華和え 青梗菜煮浸し					
27日	211	16.6	6.1	22.5	3.6	28日	214	16.3	10.1	15.8	2.3	29日	205	13.7	5.7	25.0	2.5
鶏蒸ごま味噌だれ キャベツ中華煮 ふき人参金平						かれい蒸きのこあん 高野豆腐ラタトゥイユ もやし竹輪ごま酢和え						赤魚山賊焼き 野菜トマト煮 ブロッコリーピーナツ和え					
												ほっけ塩焼き もやし丸天炒め 芋と南瓜サラダ					
												鶏照焼き もやしサラダ どさんこ炒め					

※ 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。ご了承ください。

※ご注文の変更は当日朝9時までをお願いいたします。

※ご飯のカロリーは286kcalです。