

令和7年

11月 ヘルシー献立表



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

【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
3日						4日	211	15.6	8.7	18.1	1.8	5日	201	17.7	8.7	12.7	2.0	6日	200	13.8	8.8	16.4	2.2	7日	209	17.4	7.5	19.9	1.6
文化の日 						ます塩焼き ほうれん草ピーナツ和え 白菜くたくた煮						たら蒸生姜あん 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						鶏蒸きのこあん 豚と牛蒡すき焼き風 ほうれん草ごま和え					
10日	202	14.2	7.9	17.8	2.1	11日	205	16.8	8.9	14.7	1.8	12日	196	13.3	9.0	16.5	2.0	13日	196	14.0	7.1	17.7	1.7	14日	197	14.8	7.8	17.4	1.7
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						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 牛蒡大判金平					
17日	198	15.2	6.4	20.2	2.2	18日	213	13.8	11.3	14.3	1.6	19日	203	17.3	7.1	18.0	1.8	20日	210	14.9	9.5	16.3	2.3	21日	195	15.2	8.5	14.9	1.5
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						あじ照焼き キャベツしぐれサラダ ジャー جان豆腐						鶏蒸生姜あん 青梗菜ごま和え 五目うま煮						さわら南部焼き 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					
24日						25日	201	14.8	9.8	14.0	1.9	26日	210	12.7	11.3	13.2	2.0	27日	206	16.6	7.6	18.9	2.4	28日	201	16.6	7.0	17.9	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						赤魚煮付け風 厚揚げキャベツ味噌 大根和風サラダ					

(株)ゆのたに 調理センター

☎ 025-792-1366

Fax 025-795-6088

※ご注文の変更は当日 朝9時 までをお願いいたします。

※ 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。