



11月 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。

【月】						【火】						【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		熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分		熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	
並	312	15.1	18.1	23.2	2.0	並	225	13.7	10.9	19.3	1.8	並	318	15.3	22.1	13.5	1.7	並	268	14.2	11.7	26.4	2.3	並	724	33.0	19.6	98.6	3.4
小盛	221	13.4	12.0	15.4	1.3	小盛	220	13.6	10.8	18.3	1.3	小盛	315	15.1	22.1	12.9	1.3	小盛	266	14.0	11.7	25.8	1.9						
3日 文化の日 						4日 ます塩焼き かにクリームコロッケ ひじき寄せ煮						5日 豚香草焼き カレーコロッケ 鶏と野菜中華和え 惣菜配達日						6日 赤魚照焼き ハムカツ 肉大根						7日 海苔弁当 W唐揚げ 					
10日 ほっけ塩焼き 春巻き 厚揚げ黒こん煮						11日 鶏照焼き オーシャンスティックフライ 挽肉と春雨炒め物						12日 とんかつ 大根寄せ煮 ピーマン突きこん金平 惣菜配達日						13日 ほき天揚げ煮 厚焼き卵 もやしピリ辛炒め						14日  カレーうどん					
17日 ハンバーグキャブリース うずら串フライ 大根、ふ、人参煮						18日 豚ソース天 小籠包 ジャージャン豆腐						19日 アジフライ ミニかに玉 五目うま煮 惣菜配達日						20日 さわら南部焼き エビカツ がめ煮高野						21日 野菜たっぷり 中華丼 					
24日 振替休日 						25日 メンチカツ 京風卵 ひじき豆煮						26日 鶏唐揚げ もやしサラダ 蓮根金平 惣菜配達日						27日 たら天香り野菜 ミニ上野シューマイ 高野豆腐寄せ煮						28日  山菜金飯丼					