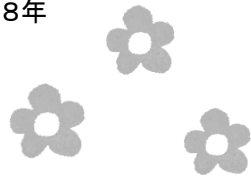


毎度、弊社の弁当をご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。

令和8年

単位 熱量kcal 蛋白質...g 脂質...g 糖質...g




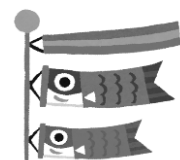

ヘルシー 5月 献立表



※ 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。

【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
1日	208	13.7	9.3	18.4	2.1

かれい蒸甘酢あん
キャベツ中華煮
おくらわかめおかか和え

【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 みどりの日 						5日 こどもの日 						6日 振替休日 						7日 186 さわら照焼き ひじき豆煮 ほうれん草ごま和え							8日 217 ほき野菜あんかけ もやし丸天炒め 芋と南瓜サラダ
11日 194 ます塩焼き 青梗菜ピーナッツ和え 白菜くたくた煮	14.9	9.5	13.6	2.5	12日 195 たら蒸甘酢あん 高野豆腐ラタトゥイユ もやし竹輪ごま酢和え	15.1	8.1	16.7	1.7	13日 189 赤魚照焼き 大根、ふ、人参煮 鶏南蛮漬け	14.4	5.4	19.4	2.2	14日 222 さわら南部焼き 人参マリネ キャベツハム炒め	12.1	10.3	19.2	1.6	15日 232 鶏蒸野菜あん 豚と牛蒡すき焼き風 人参はんぺんサラダ	14.4	11.3	19.2	1.7	
18日 191 ほっけ塩焼き キャベツ中華煮 人参マスタード炒め	17.4	6.7	15.3	2.1	19日 199 鶏香草焼き 挽肉と春雨炒め 小松菜人参ゆかり和え	12.3	10.7	13.1	1.8	20日 199 あじ南部焼き 大根寄せ煮 ピーマン突きこん金平	16.1	8.3	16.6	2.0	21日 207 ほき中華あん もやしピリ辛炒め マカロニマリネ	14.9	7.5	19.7	2.7	22日 184 たら蒸きのこあんかけ 野菜みそサラダ キャベツ胡瓜おかか和え	13.3	4.2	24.8	1.9	
25日 221 さば塩焼き ほうれん草ツナ和え 牛蒡大判金平	14.2	9.8	18.2	1.8	26日 222 ぶり照焼き キャベツしぐれサラダ ジャージャン豆腐	15.5	11.2	14.4	1.5	27日 205 カレイ蒸ゆずあん 青梗菜ごま和え 五目うま煮	14.5	10.9	12.8	2.0	28日 188 赤魚照焼き 大根しめじ金平 がめ煮	13.2	6.6	20.0	2.3	29日 226 鮭西京焼き さつま揚げ寄せ煮 白菜中華和え	15.5	9.6	20.4	2.5	