

令和8年

7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。

【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	192	15.7	7.6	16.3	2.4	2日	209	13.1	9.6	17.5	1.4	3日	163	14.7	5.9	13.9	2.0												
さば塩焼き さつま揚げ寄せ煮 三色ごま和え 惣菜配達日						さわらかレー焼き 青梗菜しめじ海苔和え 人参大判煮						ほき蒸クリームあん ひき肉ともやし炒め いんげん胡麻酢和え																	
6日	193	13.9	7.3	20.4	1.7	7日	200	15.7	7.2	18.1	2.2	8日	200	18.6	7.3	15.3	1.7	9日	224	15.4	11.0	15.8	1.8	10日	242	15.1	11.5	19.7	1.8
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 もやしごま酢和え						あじ照焼き 高野豆腐五目煮 ザーサイ金平 惣菜配達日						ぶり照焼き ブロッコリー味噌和え キャベツしめじマリネ						鶏蒸生姜あん 豚と牛蒡すき焼き風 人参はんぺんサラダ					
13日	186	16.1	6.5	16.8	2.1	14日	242	15.8	12.4	16.4	2.0	15日	205	15.9	7.0	20.6	2.2	16日	197	15.7	9.5	11.7	2.3	17日	223	16.8	9.9	18.0	2.3
鶏香草焼き 小松菜海苔和え ひじき寄せ煮						さば塩焼き いんげん突きこん金平 いか酢大根						たら蒸甘酢あん オムレットマトソース 菜の花ごま和え 惣菜配達日						ます朝鮮焼き 大根、ふ、人参煮 ブロッコリーおかか和え						鶏照焼き 白菜くたくた煮 キャベツカレー炒め					
20日						21日	215	15.6	8.4	19.8	1.8	22日	201	15.2	9.0	13.2	1.8	23日	189	15.4	6.9	16.9	2.2	24日	193	14.9	9.2	13.7	1.9
ほっけ塩焼き 蓮根炒め煮 キャベツひじきおかか和え						赤魚の煮付け風 わかめ中華サラダ 酢鶏 惣菜配達日						ほき野菜あん 野菜味噌サラダ もやし胡瓜海苔和え						ぶり照焼き 千切り野菜炒め キャベツだし酢和え											
27日	214	19.0	5.4	22.5	3.0	28日	192	14.6	9.7	11.7	2.4	29日	208	19.0	10.2	9.2	1.7	30日	237	14.3	12.4	18.0	2.0	31日	215	12.8	11.0	16.6	2.5
あじ照焼き 切干ツナ煮 ピーマン竹輪味噌						さわら幽庵焼き もやしツナソース炒め 筑前煮						ます香草焼き 鶏と野菜中華和え 青梗菜煮浸し 惣菜配達日						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						ほき蒸ゆずあん 大根セロリ金平 マーボー茄子					

※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。
 ※ご飯のカロリーは286kcalです。

(株)ゆのたに 調理センター

☎ 025-792-1366 Fax 025-795-6088