

令和8年

8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。

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	208	14.4	8.8	17.3	2.3	4日	199	16.1	8.6	15.3	2.8	5日	229	12.8	11.6	18.9	1.7	6日	199	14.6	8.5	14.7	2.0	7日	195	15.9	7.1	18.1	2.5						
ぶり照焼き キャベツ中華煮 ふき人参金平						たら蒸甘酢あん 高野豆腐ラトウユ もやし竹輪ごま酢和え						鶏蒸おろしあん 野菜トマト煮 ブロッコリーピーナッツ和え 惣菜 配達日						さば塩焼き 大根、ふ、人参煮 鶏南蛮漬け						ほっけ塩焼き もやし丸天炒め バンサンスー											
10日	230	17.5	11.8	14.1	1.9	11日						12日	222	15.0	7.3	23.1	2.6	8月13日（木）から8月16日（日）はお盆休暇の為 弁当配達をお休みさせていただきます。																	
ます塩焼き ほうれん草ピーナッツ和え 白菜くたくた煮						かれい蒸野菜あん 肉大根 のりもやし 惣菜 配達日																													
17日	192	16.6	7.5	17.1	1.6	18日	187	13.7	4.8	22.8	2.6	19日	203	14.1	7.9	18.1	2.1	20日	222	16.1	9.7	18.5	2.0	21日	236	14.5	10.7	20.2	1.8						
ほっけ塩焼き ひじき豆煮 ほうれん草ごま和え						赤魚照焼き 千切り野菜炒め 人参大判煮						かれい蒸ゆずあん 人参マリネ キャベツハム金平 惣菜 配達日						さわら南部焼き キャベツごま和え 五目金平						鶏蒸生姜あん 豚と牛蒡すき焼き風 人参はんぺんサラダ											
24日	196	13.7	7.5	18.6	2.3	25日	200	12.8	10.7	13.4	1.7	26日	206	15.9	9.1	16.1	2.0	27日	189	14.5	7.5	15.6	2.2	28日	215	16.6	6.1	24.2	1.9						
ほっけ塩焼き 白菜柔らか煮 人参マスタード炒め						鶏香草焼き 挽肉と春雨炒め 小松菜のり和え						あじ南部焼き 大根寄せ煮 ピーマン突きこん金平 惣菜 配達日						ほき蒸中華あん もやしピリ辛炒め マカロニマリネ						たら蒸きのこあん 野菜みそサラダ キャベツ胡瓜おかか和え											
31日	205	14.0	6.6	22.1	2.2	※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。																													
赤魚幽庵焼き ほうれん草ゆず和え 牛蒡大判金平																																			

(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。

(株)ゆのたに 調理センター

☎ 025-792-1366

Fax 025-795-6088