

令和8年 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。

10月

ヘルシー献立表

※ご注文のキャンセルは当日朝9時締切です。
※ 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。

【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
5日	237	13.9	12.8	16.7	1.5	6日	237	16.1	13.2	14.4	2.0	7日	224	15.9	8.0	21.7	2.2
鶏蒸ゆずあん 豆腐ハンバーグ 切干カレー酢煮						さば塩焼き ポークウインナー さつま揚げ寄せ煮						鶏照焼き 枝豆豆腐蒸 吹き寄せ煮 惣菜 配達日					
12日 休業日 スポーツの日						13日	228	20.8	6.9	22.0	2.4	14日	206	14.5	8.0	19.4	2.5
						あじ照焼き ミニかに玉 切干ツナ煮						赤魚幽庵焼き 竹輪煮 厚揚げ寄せ煮 惣菜 配達日					
19	217	16.6	8.8	17.3	1.9	20日	216	14.7	10.5	14.5	1.3	21日	211	14.2	8.0	21.7	2.2
ます西京焼き 花さつま煮 高野豆腐五目煮						さば塩焼き もち米肉団子 いんげん突きこん金平						たら蒸甘酢あん ミニ上野シューマイ オムレットマトソース 惣菜 配達日					
26日	206	15.0	7.8	19.0	1.8	27日	213	16.2	9.9	13.7	2.1	28日	209	15.6	9.0	17.3	1.8
ほっけ塩焼き ジャンボシューマイ 蓮根炒め煮						赤魚煮付け風 ミニかに玉 わかめ中華サラダ						ほき蒸クリームあん 豆腐ハンバーグ 野菜みそサラダ 惣菜 配達日					

単位		熱量kcal				蛋白質...g		脂質...g		糖質...g	
【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	224	16.2	8.6	22.2	2.1	2日	206	15.0	9.8	14.3	2.3
ほき蒸きのこあん 小籠包 野菜炒め						ぶり照焼き 銭麩煮 白菜と木耳の炒め物					
8日	246	15.4	11.5	21.1	1.7	9日	223	17.1	8.3	21.6	2.8
さわらカレー焼き 厚焼き卵 ほうれん草ツナ和え						ほき蒸おろしあん ジャンボシューマイ もやし丸天炒め					
15日	199	14.3	5.9	23.4	1.6	16日	221	16.1	8.6	20.4	2.2
かれい蒸野菜あん 小籠包 ほうれん草ごま和え						さわら山賊焼き プチハンバーグ 豚と牛蒡すき焼き風					
22日	197	15.7	9.5	11.7	2.3	23日	204	16.7	7.5	17.9	2.0
ます朝鮮焼き ポークウインナー 大根、ふ、人参煮						鶏照焼き 小籠包 白菜くたくた煮					
29日	196	15.2	9.5	13.1	1.9	30日	237	14.0	13.0	16.6	1.8
ぶり照焼き 目玉風オムレツ 千切り豚肉炒め						鶏蒸生姜あん 黒酢肉団子 白菜だし酢和え					