



# 7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。

単位 熱量kcal 蛋白質...g 脂質...g 糖質...g 新温泉産コシヒカリ使用

【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	【土】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	
1日	並 237 小盛 234	11.2 11.1	12.3 12.3	22.5 21.7	2.4 1.9	2日	並 275 小盛 242	16.8 14.6	14.7 13.1	19.8 17.6	2.2 1.8	3日	並 404 小盛 371	12.2 10.7	25.4 23.5	32.1 29.5	2.9 2.3	4日	並 217 小盛 193	17.4 15.0	7.5 6.2	18.9 18.3	2.3 1.8	5日	並 708 小盛 708	19.4 19.4	20.1 20.1	107.1 107.1	2.7 2.7	6日	並 229 小盛 225	17.1 16.9	12.1 11.8	13.1 12.6	2.1 1.7	<p><b>ささみチーズフライ</b> 京風卵 ひじき五目煮</p> <p><b>たら天甘酢あん</b> ハム 高野豆腐ラタトゥイユ</p> <p><b>イカフライ列列列</b> プチバーグ 野菜トマト煮</p> <p><b>さば塩焼き</b> 錢麩磯辺天 大根、竹輪、人参煮</p> <p><b>ハンバーグ弁当</b> </p> <p><b>ぶり照焼き</b> みそ味つくね 大根と鶏の煮込み</p>
8日	並 227 小盛 207	15.8 13.0	11.7 11.0	15.6 15.1	1.9 1.4	9日	並 336 小盛 332	12.0 11.7	22.1 21.9	21.7 21.0	2.3 1.8	10日	並 223 小盛 211	13.9 13.3	8.1 7.6	23.9 22.0	2.1 1.9	11日	並 225 小盛 216	9.8 9.6	14.4 13.8	13.7 12.9	2.0 1.5	12日	並 819 小盛 819	21.5 21.5	17.7 17.7	138.2 138.2	5.1 5.1	13日	休業日					
<p><b>ます塩焼き</b> ハムカツ 千切り野菜炒め</p> <p><b>鶏天オーロラソース</b> 豆腐ハンバーグ 人参マリネ</p> <p><b>赤魚照焼き</b> 大豆餃子 肉大根</p> <p><b>豚香草焼き</b> たこ焼き 大根寄せ煮</p> <p><b>お好みカツ重</b> </p>	<p>15日</p> <p><b>海の日</b> </p>	<p>16日</p>	並 327 小盛 322	16.5 16.0	18.2 18.1	25.0 24.1	2.2 1.7	17日	並 227 小盛 222	12.2 12.0	12.6 12.5	17.6 16.5	2.1 1.6	18日	並 246 小盛 244	14.4 14.2	10.2 10.2	22.8 22.3	2.4 2.0	19日	並 318 小盛 315	10.3 10.1	18.6 18.6	27.9 27.3	2.3 1.9	20日	並 201 小盛 197	12.7 12.4	11.8 11.7	10.2 9.6	2.1 1.6	<p><b>ほっけ塩焼き</b> 春巻き 厚揚げ黒こん煮</p> <p><b>鶏カレー焼き</b> オーシャンスティックフライ ひじき寄せ煮</p> <p><b>ほき天揚げ煮</b> 厚焼き卵 もやしピリ辛炒め</p> <p><b>豚山賊焼き</b> 野菜コロッケ 五目金平</p> <p><b>さわら南部焼き</b> オムレツ もやしサラダ</p>				
<p>22日</p>	並 187 小盛 183	13.4 13.1	6.0 6.0	21.1 20.4	1.9 1.5	23日	並 354 小盛 350	14.5 14.2	19.2 19.1	29.8 29.2	2.4 2.0	24日	並 274 小盛 232	13.6 12.1	14.6 12.2	22.1 18.6	2.0 1.5	25日	並 280 小盛 271	15.2 14.9	17.3 16.9	14.9 14.0	1.7 1.3	26日	並 249 小盛 230	16.2 13.8	12.5 11.8	18.5 17.8	1.9 1.5	27日	休業日					
<p><b>赤魚幽庵焼き</b> 竹輪磯辺天 ひじき豆煮</p> <p><b>豚ソース天</b> 小籠包 がめ煮高野</p> <p><b>アジフライ</b> ミニかに玉 五目うま煮</p> <p><b>鶏照焼き</b> うずら串フライ ジャージャン豆腐</p> <p><b>ます香草焼き</b> カニコロッケ 豚と牛蒡すき焼き風</p>	<p>29日</p>	並 230 小盛 227	10.3 9.9	9.6 9.6	28.5 27.9	3.1 2.7	30日	並 300 小盛 290	13.9 13.4	18.0 17.9	19.1 17.1	1.9 1.4	31日	並 260 小盛 224	15.8 13.6	10.3 8.6	26.6 23.7	2.0 1.5	<p>※ご飯のカロリーは並盛（250g）420kcal・小盛（180g）302kcal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。ご注文のキャンセルは当日朝9時締切です。</p>																	
<p><b>サーモンフライ</b> 黒酢肉団子 切昆布煮</p> <p><b>鶏唐揚げ</b> 春雨ツナサラダ 牛蒡しめじ金平</p> <p><b>たら天香り野菜</b> ミニ上野シューマイ 高野豆腐寄せ煮</p>	<p>(株)ゆのたに 調理センター</p> <p>☎ 025-792-1366 Fax 025-795-6088</p>																																			