

令和6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。

単位 熱量kcal 蛋白質...g 脂質...g 糖質...g ※新潟県産コシヒカリ使用

8月ヘルシー献立表

【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	196	14.6	8.8	15.0	1.7	2日	203	15.5	10.3	11.8	1.5

【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	205	16.3	7.2	18.8	1.9	6日	202	15.4	9.2	14.4	2.1	7日	190	14.1	6.0	20.1	1.7

<p>さわら南部焼き もやし胡瓜ごま酢和え 炒り鶏</p>	<p>ぶり幽庵焼き ほうれん草のり和え 竹輪いんげん味噌</p>
<p>8日 197 13.0 8.4 18.1 2.2</p>	<p>9日 194 15.1 5.6 21.4 2.0</p>

<p>鶏蒸おろしあん 青梗菜スープ煮 大根ピーマン金平</p>	<p>さば塩焼き キャベツだし酢和え ふき突きこん金平</p>	<p>ほっけ塩焼き 菜の花ごま酢和え 大根金平</p>	<p>赤魚照焼き 大根ビーフシチュー いんげんごま和え</p>	<p>ほき蒸野菜あん 切干ピリ辛煮 ほうれん草ツナ和え</p>
--	--	--	--	--



**8月12日(月)から15日(木)はお盆休暇のため
弁当配達をお休みさせていただきます。**



<p>16日 193 13.9 6.4 20.8 1.9</p>
<p>たら蒸生姜あん ほうれん草ハムごま和え 金平牛蒡</p>

<p>19日 188 13.1 8.1 16.3 1.9</p>	<p>20日 196 13.9 10.0 13.2 2.6</p>	<p>21日 187 17.6 5.5 16.3 2.0</p>	<p>22日 195 14.0 9.1 14.2 2.4</p>	<p>23日 194 14.2 7.5 18.2 2.4</p>
----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

<p>さわらカレー焼き 茹で野菜みそだれ ふきしめじ金平</p>	<p>赤魚幽庵焼き 大根炒め煮 カリフラワーおかかサラダ</p>	<p>かれい蒸煮付け風 菜の花ピーナツ和え キャベツコーンサラダ</p>	<p>さば塩焼き ツナ大根 人参あさりマリネ</p>	<p>鶏照焼き 切干大根煮 白菜中華和え</p>
---	---	---	---	---



<p>26日 198 13.1 9.9 13.7 1.9</p>	<p>27日 205 12.6 8.1 24.2 1.3</p>	<p>28日 197 16.1 6.2 18.2 2.2</p>	<p>29日 198 16.5 8.0 17.1 1.6</p>	<p>30日 196 15.0 8.9 14.1 2.4</p>
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

<p>ぶり照焼き キャベツ中華煮 大根しめじ金平</p>	<p>たら蒸甘酢あん ふき煮 中華サラダ</p>	<p>ます塩焼き 大根、竹輪、人参煮 もやし金平</p>	<p>鶏蒸きのこあん 野菜炒め 人参和風サラダ</p>	<p>あじマスタード焼き 大根しぐれサラダ 吹き寄せ煮</p>
---	---	---	--	--



※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。 ※ ご飯のカロリーは302kcalです。

(株)ゆのたに調理センター

☎ 025-792-1366

Fax 025-795-6088