

8月 献立表

※ご注文の変更は当日朝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。

※ご飯のカロリーは並盛(250g) 420kcal・小盛(180g) 302kcalです。

【月】						【火】						【水】						【木】						【金】						【土】											
並	小盛	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	並	小盛	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	並	小盛	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	並	小盛	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	並	小盛	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	並	小盛	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
5日	並 269 小盛 264	12.4	15.3	20.5	3.1		6日	並 225 小盛 221	15.2	10.2	17.9	1.7		7日	並 301 小盛 297	13.3	14.3	29.2	2.7		8日	並 211 小盛 206	12.2	9.3	19.9	2.2		9日	並 421 小盛 416	13.5	2.4	87.0	3.6		10日	並 165 小盛 163	12.7	4.8	18.5	2.4	
ハンバーグチップソー オーシャンスティックフライ 青梗菜スープ煮						さば塩焼き 銭麩磯辺天 豚肉の味噌炒め						豚天梅だれ 目玉風オムレツ カレー煮 惣菜 配達日						イカフライ プチバーグ 炒り鶏						ぶり幽庵焼き ミニコーンコロケ 高野豆腐五目煮																	
8月12日(月)から8月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。																		16日						17日																	
																		並 359 小盛 345						並 247 小盛 229																	
豚ソース天 厚焼き卵 切昆布煮						赤魚幽庵焼き 竹輪磯辺天 大根炒め煮						かれい天揚げ煮 ポークウインナー 厚揚げうま煮 惣菜 配達日						メンチカツ 京風卵 ひじき煮						ます香草焼き ジャンボシューマイ 厚揚げ黒こん煮																	
19日	並 256 小盛 253	10.9	13.1	24.6	2.9		20日	並 197 小盛 193	13.8	7.3	19.0	2.2		21日	並 300 小盛 267	17.5	16.9	19.9	2.3		22日	並 264 小盛 236	15.6	14.0	18.5	2.4		23日	並 251 小盛 247	15.3	12.9	18.7	1.9		24日	並 185 小盛 179	19.6	6.1	13.1	2.1	
豚ソース天 厚焼き卵 切昆布煮						赤魚幽庵焼き 竹輪磯辺天 大根炒め煮						かれい天揚げ煮 ポークウインナー 厚揚げうま煮 惣菜 配達日						さば塩焼き えびカツ ツナ大根						鶏照焼き 白身魚フライ 芋と豆煮																	
26日	並 229 小盛 226	12.6	12.4	18.7	2.0		27日	並 292 小盛 254	13.8	14.4	27.4	2.0		28日	並 329 小盛 325	13.0	14.7	37.3	4.1		29日	並 274 小盛 264	17.0	16.4	14.1	1.9		30日	並 351 小盛 348	15.2	19.4	28.9	2.0		31日	並 185 小盛 179	19.6	6.1	13.1	2.1	
ぶり照焼き カレーコロケ ひじき豆煮						たら天甘酢あん ミートオムレツ 中華サラダ						たれかつ ミニ上野シューマイ 大根、竹輪、人参煮 惣菜 配達日						鶏唐揚げ 野菜炒め 人参和風サラダ						あじマスタード焼き かぼちゃコロケ 吹き寄せ煮						ほっけ塩焼き 豆腐ハンバーグ バンバンジー											