

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

10月 献立表

【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	269	15.8	11.8	25.2	2.9	2日	並	301	15.5	19.9	14.2	1.8	3日	並	316	14.7	14.7	31.8	3.1	4日	並	661	21.6	16.3	101.7	2.8	5日	並	229	17.1	12.1	13.1	2.1							
	小盛	260	15.6	11.1	24.5	2.4		小盛	290	15.4	19.1	13.5	1.4		小盛	221	11.1	9.1	24.4	2.6		小盛	225	16.9	11.8	12.6	1.7														
めぼる幽庵焼き 竹輪揚げ煮 筑前煮						豚生姜焼き カレーコロッケ 鶏と野菜中華和え 						かれい天梅だれ ミニ上野シューマイ 野菜クリーム煮						ぶり照焼き みそ味つくね 大根と鶏の煮込み																							
7日	並	230	10.9	12.2	20.8	2.2	8日	並	275	16.8	14.7	19.8	2.2	9日	並	274	12.8	13.4	26.7	2.6	10日	並	262	18.6	9.4	24.2	2.3	11日	並	654	16.6	19.5	97.7	3.6	12日	休業日					
	小盛	227	10.7	12.1	20.3	1.7		小盛	242	14.6	13.1	17.6	1.8		小盛	241	11.3	11.5	24.1	2.1		小盛	238	16.2	8.1	23.6	1.8														
ささみチーズフライ 京風卵 ひじき五目煮						たら天甘酢あん ハム 高野豆腐ラトウイユ						イカフライ ミートオムレツ 野菜トマト煮 						さば塩焼き 銭麩カレー天 大根、竹輪、人参煮																							
14日	スポーツの日						15日	並	244	14.1	12.4	20.6	1.9	16日	並	336	12.0	22.1	21.7	2.3	17日	並	223	13.9	8.1	23.9	2.1	18日	並	698	27.0	21.1	92.9	1.9	19日	並	201	12.7	11.8	10.2	2.1
								小盛	223	11.8	11.6	19.5	1.4		小盛	332	11.7	21.9	21.0	1.8		小盛	211	13.3	7.6	22.0	1.9		小盛	197	12.4	11.7	9.6	1.6							
まさ塩焼き ハムカツ ひじき寄せ煮						鶏天オーロラソース 豆腐ハンバーグ 人参マリネ 						赤魚照焼き 大豆餃子 肉大根						唐揚げ弁当 						さわら南部焼き オムレツ もやしサラダ																	
21日	並	327	16.6	18.2	25.1	2.2	22日	並	219	12.4	12.2	15.6	2.1	23日	並	285	10.3	16.5	24.8	2.3	24日	並	246	14.4	10.2	22.8	2.4	25日	並	668	25.8	19.1	92.3	3.8	26日	休業日					
	小盛	322	16.0	18.1	24.2	1.7		小盛	213	12.1	12.1	14.6	1.7		小盛	260	8.8	15.2	23.0	1.7		小盛	244	14.2	10.2	22.3	2.0		小盛	668	25.8	19.1	92.3	3.8							
ほっけ塩焼き 春巻き 厚揚げ黒こん煮						鶏香草焼き オーシャンスティックフライ 千切り野菜炒め						とんかつ 大根寄せ煮 ピーマン突きこん金平 						ほき天揚げ煮 厚焼き卵 もやしピリ辛炒め																							
28日	並	187	13.4	6.0	21.1	1.9	29日	並	339	15.0	18.8	26.3	2.4	30日	並	274	13.6	14.6	22.1	2.0	31日	並	295	14.7	17.7	18.4	1.7	※ご注文のキャンセルは当日朝9時締切です。 ※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。													
	小盛	183	13.1	6.0	20.4	1.5		小盛	335	14.7	18.7	25.7	2.0		小盛	232	12.1	12.2	18.6	1.5		小盛	286	14.4	17.3	17.5	1.3														
赤魚幽庵焼き 竹輪磯辺天 ひじき豆煮						豚ソース天 小籠包 ジャージャン豆腐						アジフライ ミニかに玉 五目うま煮 						鶏照焼き うずら串フライ がめ煮高野																							