

令和7年



1月ヘルシー献立表



旧年中は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した。
2025年も変わらぬお引き立ての程、よろしくお願いいたします。

※12/28(土)から1/5(日)は年末年始休業とさせていただきます。

【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	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
6日	203	16.8	6.6	20.0	2.2	7日	196	14.9	9.2	14.1	2.4	8日	204	18.4	9.7	10.0	1.9	9日	206	13.6	8.5	19.7	2.0	10日	198	11.2	8.5	19.3	2.0
あじ照焼き 切干ツナ煮 ピーマン竹輪味噌						赤魚幽庵焼き もやしツナソース炒め 筑前煮						ます香草焼き 鶏と野菜中華和え 青梗菜煮浸し <small>惣菜配達日</small>						かれい蒸甘酢あん キャベツ中華煮 おくらわかめおかか和え						ほき蒸ゆずあん 大根セロリ金平 マーボーなす					
13日						14日	192	14.2	8.8	13.5	1.9	15日	201	16.5	7.3	18.0	2.8	16日	195	16.1	6.5	18.6	2.2	17日	194	16.1	7.5	14.6	1.5
						ぶり照焼き キャベツ中華煮 ふき人参金平						たら蒸香り野菜 高野豆腐ラタトゥイユ もやし竹輪ごま酢和え <small>惣菜配達日</small>						鶏蒸おろしあん 野菜トマト煮 ブロッコリーピーナツ和え						さば塩焼き 大根、ふ、人参煮 鶏胸南蛮漬け					
20日	192	15.2	10.4	10.6	1.6	21日	192	13.5	7.4	17.0	2.2	22日	202	13.7	7.2	20.1	2.3	23日	203	14.6	10.3	13.7	2.0	24日	188	16.8	4.9	19.5	2.0
ます塩焼き ほうれん草ピーナツ和え 白菜くたくた煮						かれい蒸ゆずあん 人参マリネ キャベツハム炒め						赤魚照焼き 肉大根 海苔もやし <small>惣菜配達日</small>						さわら南部焼き キャベツごま和え 五目金平						鶏蒸生姜あん 豚と牛蒡すき焼き風 人参はんぺんサラダ					
27日	192	13.4	7.3	18.6	2.2	28日	206	15.4	9.9	14.4	1.6	29日	198	16.6	8.0	16.1	2.3	30日	188	14.3	7.4	15.7	1.9	31日	188	13.8	5.0	22.8	1.8
ほっけ塩焼き キャベツ柔らか煮 人参マスタード炒め						鶏香草焼き 挽肉と春雨炒め物 小松菜磯マヨ和え						あじ南部焼き 大根寄せ煮 ピーマン突きこん金平 <small>惣菜配達日</small>						ほき蒸中華あん もやしピリ辛炒め マカロニマリネ						たら蒸きのこあん 野菜みそサラダ キャベツ胡瓜おかか和え					

※ご注文の変更は当日 朝9時 までをお願いいたします。
※ 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。ご了承ください。
※ご飯のカロリーは336kcalです。

(株)ゆのたに 大沢事業部 調理センター

☎ 025-792-1366 Fax 025-795-6088