



3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 新潟県産コシヒカリ使用

【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							
3日	並 223 小盛 210	12.4 10.2	12.1 11.7	18.1 17.9	1.9 1.8	4日	並 265 小盛 233	15.0 12.9	11.8 10.2	25.2 23.1	1.9 1.8	5日	並 284 小盛 281	12.7 12.4	15.1 15.1	24.6 24.2	2.3 2.3	6日	並 341 小盛 336	13.7 13.3	20.5 20.4	26.3 25.6	2.3 2.3	7日	並 269 小盛 268	13.8 13.8	16.3 16.3	16.6 16.4	2.0 1.9							
あじマスタード焼き カレーコロッケ ひじき豆煮						たら天甘酢あん ミートオムレツ ザーサイ和え						白身魚フライ プチバーグ 牛蒡筑前煮						豚生姜焼き 春巻き 野菜炒め						鶏照焼き うずら串フライ 吹き寄せ煮												
10日	並 325 小盛 322	15.8 15.6	19.2 19.1	21.7 21.3	2.0 2.0	11日	並 328 小盛 320	12.6 12.4	21.7 21.1	20.2 19.8	1.7 1.7	12日	並 263 小盛 239	16.4 14.1	10.2 8.7	27.2 26.7	2.7 2.6	13日	並 285 小盛 273	11.5 11.3	14.4 13.8	28.1 26.7	2.2 2.2	14日	並 819 小盛 819	21.5 21.5	17.7 17.7	138.2 138.2	5.1 5.1							
ぶり幽庵焼き ハムカツ 春雨炒め						豚天オーロラソース 豆腐ハンバーグ 切干カレー酢煮						さば塩焼き 竹輪揚げ煮 さつま揚げ寄せ煮						ささみチーズフライ 厚焼き卵 根菜炒り煮						お好みカツ重												
17日	並 289 小盛 286	12.1 11.8	16.0 15.8	25.4 25.1	2.3 2.3	18日	並 260 小盛 259	14.1 14.0	11.9 11.9	24.6 24.3	2.3 2.2	19日	並 274 小盛 266	17.2 17.0	15.2 15.1	15.8 14.0	1.8 1.8	20日	春分の日						21日	並 708 小盛 708	19.4 19.4	20.1 20.1	107.1 107.1	2.77 2.77						
豚ソース天 枝豆腐蒸 ひじき中華煮						赤魚塩こうじ焼き 銭麩カレー天 厚揚げ寄せ煮						鶏唐揚げ 大根と豆煮 おくらわかめおかか和え						ハンバーグ弁当						22日	並 189 小盛 186	19.1 19.0	6.1 5.9	15.5 15.2	2.6 2.6							
24日	並 212 小盛 210	11.8 11.7	12.1 12.0	15.1 14.7	2.1 2.0	25日	並 323 小盛 288	13.2 10.9	17.6 16.2	27.9 24.4	1.8 1.7	26日	並 290 小盛 251	14.7 12.5	13.9 11.8	27.5 24.7	2.0 1.9	27日	並 259 小盛 255	12.5 12.2	14.0 13.8	19.8 19.5	2.0 1.9	28日	並 756 小盛 756	33.9 33.9	18.2 18.2	110.6 110.6	2.6 2.6							
鶏香草焼き オーシャンスティックフライ ひじき寄せ煮						野菜コロッケ さば塩焼き いか酢大根						たら天甘酢あん オムレットマトソース 菜の花ごま和え						豚朝鮮焼き 枝豆腐天 大根、ふ、人参煮						鶏とほろ井						29日	休業日					
31日	並 277 小盛 274	15.1 15.0	12.3 12.2	26.7 26.3	2.1 2.1	ほっけ塩焼き ハムカツ 蓮根炒め煮																														

【土】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
1日	並 263 小盛 241	14.2 12.0	13.8 12.6	19.8 19.5	2.2 2.1
さば塩焼き ジャンボシューマイ 切干ベーコン煮					
8日	休業日				
15日	休業日				
22日	並 189 小盛 186	19.1 19.0	6.1 5.9	15.5 15.2	2.6 2.6
鮭西京焼き ミニかに玉 バンバンジー					
29日	休業日				

- ※ 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。
- ※ ご飯のカロリーは並盛（230g）386kcal・小盛（170g）286kcalです。

(株)ゆのたに 調理センター
☎ 025-792-1366
Fax 025-795-6088