

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

4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	341	16.1	22.0	18.4	1.7	2日	並	385	13.4	27.0	21.9	2.4	3日	並	249	12.7	13.5	20.8	2.5	4日	並	724	33.0	19.6	98.6	3.4	5日	並	184	16.3	7.4	13.8	2.1								
	小盛	334	16.0	21.4	18.0	1.7		小盛	347	11.9	24.5	19.2	1.8		小盛	243	12.5	13.2	19.9	2.1		小盛	179	16.2	7.2	13.0	1.7															
豚カレー天 厚焼き卵 酢鶏							アジフライお刺身 黒酢肉団子 五目豆腐 							鶏天揚げ煮 目玉風オムレツ 千切り豚肉炒め							W唐揚げ 海苔弁当 							赤魚南部焼き みそ味つくね 白菜と木耳炒め物														
7日	並	332	13.9	18.9	27.7	2.6	8日	並	326	17.6	14.0	32.0	3.1	9日	並	314	15.3	21.7	13.5	1.8	10日	並	401	17.2	17.5	41.8	3.4	11日	並	746	20.8	19.8	116.0	3.8	12日	休業日 						
	小盛	329	13.5	18.9	27.1	2.1		小盛	317	17.3	13.3	31.3	2.7		小盛	303	15.2	20.8	12.9	1.3		小盛	306	13.7	12.0	34.4	2.9		小盛	746	20.8	19.8	116.0	3.8								
メンチカツ ミニかに玉 切干ツナ煮							さわら幽庵焼き 竹輪揚げ煮 もやしツナソース炒め							豚香草焼き カレーコロケ 鶏と野菜中華和え 							かれい天チリソース ジャンボシューマイ 野菜クリーム煮 																					
14日	並	237	10.8	13.2	20.3	2.2	15日	並	273	16.6	14.7	19.4	2.2	16日	並	277	12.7	13.0	28.3	2.7	17日	並	267	18.4	8.9	26.2	2.4	18日	並	654	16.6	19.5	97.7	3.7	19日	並	231	17.1	10.3	17.7	2.1	
	小盛	233	10.6	13.1	19.7	1.7		小盛	233	14.0	12.8	16.2	2.0		小盛	243	11.2	11.1	25.3	2.1		小盛	243	16.0	7.7	25.6	1.9		小盛	654	16.6	19.5	97.7	3.7		小盛	220	17.0	9.5	16.7	1.7	
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 高野豆腐ラタトゥイユ							イカフライ プチバーグ 野菜トマト煮 							さば塩焼き 竹輪カレー天 大根、ふ、人参煮 							鶏蒸しょうがあん 豆腐ハンバーグ 大根五目煮														
21日	並	252	14.2	12.8	21.3	2.0	22日	並	375	12.3	24.2	25.8	2.6	23日	並	214	13.6	7.6	22.5	2.1	24日	並	257	13.5	15.3	17.0	2.0	25日	並	654	22.9	12.9	104.9	2.2	26日	休業日 						
	小盛	232	11.9	12.1	20.3	1.5		小盛	370	12.1	24.0	25.1	2.1		小盛	208	13.2	7.6	21.4	1.9		小盛	247	13.2	14.6	16.3	1.6		小盛	654	22.9	12.9	104.9	2.2								
ます塩焼き ハムカツ ひじき寄せ煮							鶏天オーロラソース ポークウインナー 人参マリネ							赤魚照焼き 大豆餃子 肉大根 							さわら南部焼き はんぺんチーズフライ 五目金平 																					
28日	並	255	10.1	13.9	23.1	2.2	29日	休業日 							30日	並	325	16.4	18.2	24.5	2.2	※ご注文のキャンセル・変更は当日朝9時締切です。 ※ご飯のカロリーは並盛（230g）386kcal・小盛（170g）286kcal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	236	8.6	13.1	21.6	1.7		小盛	319	15.9	18.1	23.6	1.7	小盛		319	15.9	18.1	23.6	1.7																						
とんかつ 大根寄せ煮 ピーマン突きこん金平							ほっけ塩焼き 春巻き 厚揚げ黒こん煮 																																			