



メニュー

7月18日～7月30日

Tel:0743-64-3001

7月	海の日			
18日				
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
			脂質	g

7月	夏野菜カレーコロッケ			
25日	お好み焼き 金平ごぼう なます(昆布入り) 高野煮			
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	341		9.1	18.8
			脂質	g

7月	ヒレカツ			
19日	カニ風味シューマイ 彩り卵とじ なます ちくわ煮			
火曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	393		16.2	21.1
			脂質	g

7月	カニコロッケ			
26日	親子オムレツ 青梗菜とあげの炒り煮 カリフラワーサラダ 一口ガンモ煮つけ			
火曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	357		10.3	19.3
			脂質	g

7月	豆腐ハンバーグ(照焼き風)			
20日	たつぷりコーンコロッケ ひじきの煮物 珍顔彩のりあえ ガンモ煮つけ			
水曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	357		9.0	20.0
			脂質	g

7月	海老天ぷら			
27日	フラワーオムレツ 切干大根煮つけ わかめの酢の物 こんにゃく煮			
水曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	315		12.4	16.7
			脂質	g

7月	玉子ベーコンマヨフライ			
21日	スタミナバーグ チャブチェ風 小松菜お浸し 小芋煮つけ			
木曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	357		10.0	17.3
			脂質	g

7月	ピーマン肉詰めフライ			
28日	枝豆入りオムレツ 高野のあられ煮 法蓮草浸し あげ焼売			
木曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	236		11.3	13.3
			脂質	g

7月	鯖の塩焼き			
22日	棒餃子 千切り大根煮つけ 法蓮草ピーナッツあえ 南瓜甘煮			
金曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	336		16.3	19.1
			脂質	g

7月	マスの塩焼き			
29日	野菜コロッケ ひじきと大豆煮 春雨中華 小芋煮			
金曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	390		18.7	18.2
			脂質	g

7月	お肉屋さんのメンチカツ			
23日	ミートオムレツ 鶏じゃが 小松菜とエノキのお浸し ミニ海苔			
土曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	423		15.8	23.3
			脂質	g

7月	肉団子と白菜の中華煮			
30日	野菜春巻き 蓮根金平風 ブロccoliー土佐あえ 一口角天			
土曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	329		15.4	15.5
			脂質	g

ひんやり冷やしたジュースやソーダなど、清涼飲料水がすごくおいしく思えるもの。スナック類と一緒に
おやつ、なんていう人も多いかもしれません。でも、おいしいからと言って、ペットボトル入りの清涼飲料水を
ゴクゴク飲むのは、要注意。飲む前に、ちょっとラベルを見てみましょう。ラベルにはエネルギーや栄養素が
表示されているので、しっかり確認して。甘い清涼飲料水は意外とエネルギーが高いもの。スナック類と一緒に
とるというのも塩分や糖質のとりすぎなどにつながるの、おすすめできません。でも、ウーロン茶や緑茶など
の甘くないお茶や水は、エネルギーゼロなのでOK。

お届けしたお弁当は14:00迄にお召上がりください

※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。

