

日替わり定期宅配弁当

最新献立はQRコード➡



TEL:0533-87-8117

4月22日 ~ 5月4日 献立表

調理師：河津さくよ作成

	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
主 1	豚キムチ野菜炒め 203kcal 1.6g	ベーコンきのこ和風スパゲッティ 54kcal 0.4g	牛丼の具 162kcal 1.4g	ハンバーグデミグラスソース煮 218kcal 0.8g	油淋鶏 208kcal 1.0g	
主 2	イカリングフライ 227kcal 0.5g	白身フライ 131kcal 0.3g	赤魚照り焼き 90kcal 0.5g	厚揚げと豚肉キャベツのポン酢炒め 150kcal 0.8g	麻婆豆腐 80kcal 0.8g	
副 1	五目ひじき 134kcal 1.3g	ロールキャベツトマトソース 111kcal 0.5g	横須賀海軍カレーコロッケ 88kcal 0.2g	ささみのチーズフライ 173kcal 0.4g	エビチリ 80kcal 0.4g	ごはんは東北産ブレンド米です。最新献立はネットで確認できます。
副 2	ビビンバ 60kcal 0.8g	ピンク餅 48kcal 0.1g	卵の花 72kcal 0.4g	彩り小松菜煮浸し 17kcal 0.8g	もやしナムル 64kcal 1.0g	
他	ブロッコリーツナのサラダ 82kcal 0.2g	ツナポテトサラダ 167kcal 0.4g	三色サラダ 10kcal 0.0g	リーフとカニカマ海藻サラダ 4kcal 0.0g	牛蒡たらこサラダ 55kcal 0.2g	
合計	706kcal 塩分4.4g	511kcal 塩分1.7g	422kcal 塩分2.5g	562kcal 塩分2.8g	487kcal 塩分3.4g	
	29日 (月)	30日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
主 1		味噌カツ 117kcal 0.5g	肉じゃが 117kcal 0.5g	鶏の唐揚げ甘酢あんかけ 246kcal 1.5g		
主 2		鯖の照り焼き 56kcal 0.6g	かれの煮付け 56kcal 0.6g	筑前煮 94kcal 1.1g		
副 1	祝日休み	五目巾着 64kcal 1.0g	目玉焼きフライ 27kcal 0.5g	ほうれん草の胡麻和え 35kcal 0.8g	休業日	ご飯 小 140 g 204 kcal
副 2		うずら豆 43kcal 0.0g	ふきの煮浸し 19kcal 0.6g	三色豆 80kcal 3.1g		ご飯 普通 190 g 276 kcal
他		里芋サラダ(たらこ入り) 23kcal 0.2g	ひじきの五品目サラダ 61kcal 0.5g	スパゲッティサラダ 122kcal 0.3g		ご飯 大 240 g 349 kcal
合計	0kcal 塩分0.0g	303kcal 塩分2.3g	280kcal 塩分2.7g	577kcal 塩分6.8g	0kcal 塩分0.0g	