

2017年
5月15日～5月29日

日替わり弁当 献立表

	5/15(月)	5/16(火)	5/17(水)	5/18(木)	5/19(金)	5/20(土)
オレンジ 弁当 432円 ひらめ 弁当 486円 ご飯 250g	ハンバーグ 切干大根煮 南瓜サラダ がんも煮 コロッケ ●●△ エネルギー 885kcal たんぱく質 22.1g 脂質 23.1g 塩分 3.1g	蟹クリームコロッケ 突きこん煮 玉葱ハムマリネ 鶏つくね串 高野豆腐煮 ●●△★ エネルギー 875kcal たんぱく質 22.3g 脂質 21.5g 塩分 2.8g	酢豚 焼きそば 五目目サラダ ホッケ焼 春巻 ○ エネルギー 882kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.1g 塩分 3.1g	チキンカツ 肉じゃが 青菜ごま和え 味玉子 大根煮 ●● エネルギー 884kcal たんぱく質 22.2g 脂質 22.8g 塩分 2.9g	鯖の竜田揚げ 白菜糸こん煮 海藻サラダ 冷奴 厚焼き玉子 ●● エネルギー 886kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.3g 塩分 2.8g	ピリ辛たこカツ いんげん竹輪煮 コールスローサラダ カレー味粉吹き芋 焼き物 ●● エネルギー 878kcal たんぱく質 20.3g 脂質 22.1g 塩分 3.0g
グリーン 弁当 540円 ご飯 250g	チーズメンチカツ 切干大根煮 南瓜サラダ 鯖の塩焼き 若草卵焼き いか巻煮 ●●△ エネルギー 903kcal たんぱく質 23.3g 脂質 23.8g 塩分 3.2g	辛口カレー 突きこん煮 玉葱ハムマリネ 鶏つくね串 野菜コロッケ えび焼売 ●●☆ エネルギー 905kcal たんぱく質 21.1g 脂質 23.5g 塩分 3.1g	イカ天ぷら 焼きそば 五目目サラダ ホッケ焼 棒肉団子の甘酢あん みそこんにやく煮 ●● エネルギー 878kcal たんぱく質 20.3g 脂質 22.8g 塩分 3.3g	天津かに玉あんかけ 肉じゃが 青菜ごま和え さんま塩焼き 野菜さつま揚げ煮 バターコンコロッケ ●●★ エネルギー 889kcal たんぱく質 21.6g 脂質 23.1g 塩分 3.4g	ハンバーグ/デミソース 白菜糸こん煮 海藻サラダ 冷奴 里芋煮 カレーコロッケ ●●△ エネルギー 886kcal たんぱく質 21.8g 脂質 23.3g 塩分 3.2g	ローズとんかつ いんげん竹輪煮 コールスローサラダ ジャーマンポテト 焼き魚 煮物 ●● エネルギー 901kcal たんぱく質 23.2g 脂質 23.2g 塩分 3.1g
オレンジ 弁当 432円 ひらめ 弁当 486円 ご飯 250g	5/22(月) 白身フライ 茄子の煮浸し ブロッコリーサラダ 納豆 こんにやく煮 ●● エネルギー 891kcal たんぱく質 22.8g 脂質 20.9g 塩分 2.9g	5/23(火) 牛肉コロッケ 筑前煮 ビーフソテー 絹厚揚げ煮 鯖塩焼き ●● エネルギー 894kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.6g 塩分 3.1g	5/24(水) 八宝菜 金平牛蒡 ポテトサラダ 大根煮 コーンたっぷりフライ ●● エネルギー 896kcal たんぱく質 19.8g 脂質 22.8g 塩分 3.1g	5/25(木) チキンカツ ひじき煮 もやしピビンバ 里芋煮 いかリングフライ ●● エネルギー 904kcal たんぱく質 22.8g 脂質 23.6g 塩分 3.2g	5/26(金) ハンバーグ/トマトケチャップ 切干大根煮 カリフラワーピクルス 粉吹き芋 ししよもフライ ●●△ エネルギー 898kcal たんぱく質 21.4g 脂質 23.1g 塩分 2.8g	5/27(土) 焼き鮭 れんこん金平 春雨中華サラダ カレーコロッケ 煮物 ●● エネルギー 875kcal たんぱく質 21.2g 脂質 20.8g 塩分 2.9g
グリーン 弁当 540円 ご飯 250g	チキンソテー/トマトソース 茄子の煮浸し ブロッコリーサラダ 納豆 高野豆腐煮 目玉焼きフライ ●● エネルギー 899kcal たんぱく質 23.1g 脂質 21.9g 塩分 3.1g	豚しゃぶ/おろしポン酢 筑前煮 ビーフソテー 絹厚揚げ煮 鱈フライ 手作り玉子焼 ●● エネルギー 877kcal たんぱく質 23.2g 脂質 19.5g 塩分 3.2g	レッドホットチキン 金平牛蒡 ポテトサラダ 大根煮 いんげんのゴマ和え メバル塩焼き ○ エネルギー 896kcal たんぱく質 22.9g 脂質 19.8g 塩分 3.3g	かかれい煮・法蓮草のお浸し ひじき煮 もやしピビンバ 里芋煮 チキンピカタ ビーフインコロッケ ●● エネルギー 878kcal たんぱく質 23.1g 脂質 20.2g 塩分 3.3g	手作りホキフライ/タルタル 切干大根煮 カリフラワーピクルス 粉吹き芋 もち巾着煮 ピリ辛ミニフランク ●● エネルギー 901kcal たんぱく質 20.9g 脂質 21.9g 塩分 3.2g	チキン南蛮/あんかけ れんこん金平 春雨中華サラダ 煮物 カニ入り手作り玉子焼 揚げ物 ●●★ エネルギー 903kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.6g 塩分 3.3g
オレンジ 弁当 432円 ひらめ 弁当 486円 ご飯 250g	5/29(月) イカ天ぷら 五目大豆煮 マカロニサラダ 南瓜煮 ハムソテー ●● エネルギー 889kcal たんぱく質 21.5g 脂質 20.9g 塩分 2.8g	<p>★ 栄養一口メモ</p> <p>減塩から始める健康生活にチャレンジしよう</p> <p>減塩のヒント</p> <p>①かける前にまず味見！ ②栄養成分表示で食塩！ ③お酒のおつまみには要注意！</p> <p>④香辛料や酢・減塩調味料を上手に利用しよう！ ⑤だしの旨味を感じてみよう！ ⑥野菜・果物を上手に取り入れましょう！</p> <p>☆只今、冷たい麺類絶賛発売中！！ おにぎりが1個ついて全て486円<税込み>です。</p>				
グリーン 弁当 540円 ご飯 250g	半熟オムレツ/デミソース 五目大豆煮 マカロニサラダ 南瓜煮 ミートボール ビーフインコロッケ ●● エネルギー 896kcal たんぱく質 22.7g 脂質 21.8g 塩分 3.1g	<p>・なめころろそば ・かきあげうどん ・タンタン麺 ・冷たいラーメン(醤油味) ・冷たいラーメン(味噌味)</p> <p>※食材の仕入れの関係により、献立の内容が予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。</p>				

アレルギー
表示

- 小麦
- ◎そば
- たまご
- △乳製品
- ▲落花生
- ☆えび
- ★かに



おいしい笑顔 咲かせます。
SAKURAFUJI
GROUP

おべんとう本舗

株式会社 大富士

〒418-0006 富士宮市外神1816-7
電話 0544-58-5551
FAX 0544-58-5553