お弁当
富士会館
Fuji-Kaikan

2022. 9月の献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
			1 453kcal塩分3.3g 海老フライ サバの照り焼き スパサラ	2 493kcal塩分3.1g すき焼きコロッケ ゴボウサラダ かぼちゃの煮つけ	3 443kcal塩分3.5g 酢豚風煮 春巻 煮豆	4 お休み
5 487kcal塩分3.4g 濃厚カレーフライ 五目炒り豆腐 たらこパスタ	6 439kcal塩分3.7g 肉じゃが煮 高菜漬け 赤魚塩焼き	7 501kcal塩分3.5g きのこハンバーグ キンピラゴボウ煮 ザーサイサラダ	8 469kcal塩分3.2g 豚ロースの味噌焼き サーモンタルタルフライ 里芋煮	9 420kcal塩分3.3g さっくりコロッケ もっちり水ぎょうざ 蓮根炒め	10 468kcal塩分3.2g 秋野菜のクリーム シチュー 温野菜 イカチリソース	11 お休み
12 498kcal塩分3.3g チーズ入りメンチカツ チキン南蛮 竹の子煮	13 453kcal塩分3.1g からあげの酢豚風 きのこオムレツ 温野菜のサラダ	14 436kcal塩分3.8g クリームフライ 玉子サラダ ヒジキの煮物	15 456kcal塩分3.5g イカフライ 昆布の佃煮 フルーツサラダ	16 413kcal塩分3.8g 生姜入り鶏天 オクラの和え物 麻婆豆腐	17 482kcal塩分3.1g ハムカツ 切干大根煮 里芋のそぼろ煮	18 お休み
19 455kcal塩分3.2g ささみチーズカツ 高野豆腐煮 カニ風味サラダ	20 478kcal塩分3.6g ハンバーグデミソース 青菜の胡麻和え 玉子焼き	21 467kcal塩分3.2g 豚バラ肉の生姜焼き オムレツ 竹輪の煮物	22 447kcal塩分3.3g 野菜の天ぷら 山葵漬け メンマの煮物	23 489kcal塩分3.4g チキン南蛮 もやしのナムル チンジャオロース	24 478kcal塩分3.2g 白身フライ タルタルソース さつま揚げの甘煮 野菜炒め	25 お休み
26 405kcal塩分3.1g 白菜の旨煮 ポテトサラダ 玉子のフライ	27 477kcal塩分3.2g ミラノ風天ぷら 春雨サラダ サバの味噌煮	28 489kcal塩分3.6g 中華春巻 カレイの煮つけ 旨辛昆布の佃煮	29 474kcal塩分3.2g 切昆布の煮物 ハムステーキ ミニ納豆	30 492kcal塩分3.3g 生姜豆腐ステーキ お好み焼き マンゴーサラダ		
		●白御飯 普通ライス473kcalです。 半ライス231kcalです。 大盛ライス623kcalです。 ●仕入れの関係でメニューが変更される場合もあります。予めご了承ください。●お弁当は食品衛生上、お届け日の午後1時までにお召し上がりください。 ●お弁当のご注文時間は当日AM6:30からAM9：10の間にお願いします。 ●弁当容器・中シートは電子レンジにはかけられません。 ●配達エリアによって容器回収が翌日になる場合があります。ご了承ください。●ガムをお弁当容器につけないで下さい。					

曜日替り丼物

月曜日 豚カルビ丼
火曜日 天丼
水曜日 中華丼
木曜日 鶏肉と卵の二色丼
金曜日 カツ丼
土曜日 からあげ丼

麺類

月曜日 かき揚げうどん、そば、冷やし中華

火曜日 山菜とろろうどん、そば、冷やし中華

水曜日 かき揚げうどん、そば、冷やし中華

木曜日 山菜とろろうどん、そば、冷やし中華

金曜日 かき揚げうどん、そば、冷やし中華

土曜日 かき揚げうどん、そば、

お知らせ

冷やし中華は9月末まで販売致します。
10月1日からは鍋焼きうどん販売致します。

埼玉県加須市戸崎274-3
電話: 0480-73-3085
FAX: 0480-73-6002

健康ランチ弁当　2022. 9月　カロリー平均600kcal以下

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
			1　601kcal塩分3.1g 黒米ご飯 海老フライ サバの照り焼き スパサラ	2　572kcal塩分3.0g もち麦ご飯 チンジャオロース ゴボウサラダ かぼちゃの煮つけ	3	4 お休み
5　587kcal塩分3.2g 10穀米ご飯 五目炒り豆腐 たらこパスタ 玉子焼き	6　548kcal塩分3.4g 黒米ご飯 肉じゃが煮 高菜漬け 赤魚塩焼き	7　596kcal塩分3.1g もち麦ご飯 きのこハンバーグ キンピラゴボウ煮 ザーサイサラダ	8　597kcal塩分3.0g 10穀米ご飯 豚ロースの味噌焼き 切昆布の五目煮 里芋煮	9　562kcal塩分3.1g 黒米ご飯 もっちり水ぎょうざ 蓮根炒め 玉子豆腐	10	11 お休み
12　536kcal塩分3.1g もち麦ご飯 チーズ入りメンチカツ チキン南蛮 竹の子煮	13　593kcal塩分2.9g 10穀米ご飯 からあげの酢豚風 きのこオムレツ 温野菜のサラダ	14　536kcal塩分3.5g 黒米ご飯 タラの煮魚 玉子サラダ ヒジキの煮物	15　574kcal塩分3.1g もち麦ご飯 さつま揚げの炒めもの 昆布の佃煮 フルーツサラダ	16　591kcal塩分3.6g 10穀米ご飯 生姜入り鶏天 オクラの和え物 麻婆豆腐	17	18 お休み
19	20　610kcal塩分3.4g 黒米ご飯 ハンバーグデミソース 青菜の胡麻和え 玉子焼き	21　573kcal塩分3.0g もち麦ご飯 豚バラ肉の生姜焼き オムレツ 竹輪の煮物	22　582kcal塩分3.0g 10穀米ご飯 野菜の天ぷら 山葵漬け メンマの煮物	23	24	25 お休み
26　569kcal塩分3.0g 黒米ご飯 白菜の旨煮 ポテトサラダ 玉子のフライ	27　574kcal塩分3.0g もち麦ご飯 ハムソテー 春雨サラダ サバの味噌煮	28　559kcal塩分3.2g 10穀米ご飯 カレイの煮つけ 旨辛昆布の佃煮 里芋煮	29　526kcal塩分3.0g 黒米ご飯 切昆布の煮物 ハムステーキ ミニ納豆	30　589kcal塩分3.3g もち麦ご飯 生姜豆腐ステーキ お好み焼き マンゴーサラダ		
		●仕入れの関係でメニューが変更される場合もあります。予めご了承ください。●お弁当は食品衛生上、お届け日の午後１時までにお召し上がりください。 ●お弁当のご注文時間は当日AM6:30からAM9:10の間にお願いします。　●弁当容器・中シートは電子レンジにはかけられません。 ●配達エリアによって容器回収が翌日になる場合があります。ご了承ください。●ガムをお弁当容器につけないで下さい。				

標準的な摂取カロリー

年齢＼身長	150cm	160cm	170cm	180cm
１０代	2000	2150	2300	2450
20～29	1900	2050	2150	2300
30～39	1800	1950	2075	2200
40～49	1750	1900	2025	2150
50以上	1700	1850	1975	2050

●低カロリー食材を使用
全体で600kcal以下。

●通常のお弁当よりも減塩
高血圧予防。

●油を少なく使用したり油をしっかり切ることでヘルシー。

●野菜を豊富にメニューに取り入れて食物繊維やビタミンを多く摂取できます。

●雑穀米には、ミネラルやビタミン、食物繊維など、体に必要な栄養がバランスよく含まれています。

お弁当
富士会館
Fuji-Kaikan

埼玉県加須市戸崎274-3
電話: 0480-73-3085
FAX: 0480-73-6002