

2024.5月の献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1 477kcal塩分3.5g ハムカツ ホウレン草の胡麻和え 餃子	2 421kcal塩分3.5g たまごフライ 海老シュウマイ 梅肉パック	3 お休み	4 お休み	5 お休み
6 お休み	7 415kcal塩分3.2g ハムステーキ 鶏肉と牛蒡の煮物 めかぶ和え	8 455kcal塩分3.7g 新生姜入りメンチ 玉子サラダ キンピラゴボウ	9 405kcal塩分3.3g 海老フライ 竹の子の土佐煮 いり卵	10 430kcal塩分3.6g スタミナ焼肉 ナスのミートソース 粗挽きウインナー	11 454kcal塩分3.3g チキンのソテー タコ焼き 焼きそば	12 お休み
13 456kcal塩分3.7g イカフライ 中華旨煮 ハンバーグ	14 432kcal塩分3.6g スコッチエッグ もちこしさま揚げ サツマイモの甘煮	15 474kcal塩分3.6g 自身フライ ナスのカレー炒め 中華くらげ和え	16 415kcal塩分3.2g タルタルインハンバーグ たたきゴボウ 金時豆	17 450kcal塩分3.3g ハムカツ 中華オムレツ イカと里芋の煮つけ	18 495kcal塩分3.6g とんかつ サツマイモのサラ ダ玉子焼き	19 お休み
20 422kcal塩分3.9g チキン竜田甘酢 棒棒鶏 マスの八塩漬け	21 458kcal塩分3.5g メンチカツ オクラのすり身 トマトベンネグラタン	22 428kcal塩分3.6g チキンカツ ポテトサラダ 竹輪の卵とじ	23 449kcal塩分3.8g 麻婆豆腐 ビーフコロッケ 青菜のソテー	24 410kcal塩分3.5g 根菜煮 豚ロースの生姜焼き チキンピカタ	25 460kcal塩分3.3g クリームフライ 明太子パスタ ヒジキの煮物	26 お休み
27 425kcal塩分3.1g チキンステーキ ミニ豆腐 ミートボール	28 469kcal塩分3.3g チーズ春巻 竹の子焼売 サバのマリネ	29 447kcal塩分3.5g ハンバーグデミソース キンピラゴボウ 揚げナスの煮びたし	30 469kcal塩分3.3g ささみチーズカツ 大根の煮つけ 焼きそば	31 446kcal塩分3.6g ハムサラダフライ お好み焼き 温野菜サラダ		
<p>●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の間をお願いします。●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。</p>						

曜日替り丼物
 月曜日 からあげ卵とじ丼
 火曜日 天丼
 水曜日 豚肉生姜焼き丼
 木曜日 鶏肉と卵のそぼろ丼
 金曜日 カツ丼
 土曜日 牛丼

麺類
 月曜日 かき揚げうどん、そば、
 火曜日 山菜とろろうどん、そば、
 水曜日 かき揚げうどん、そば、
 木曜日 山菜とろろうどん、そば、
 金曜日 かき揚げうどん、そば、
 土曜日 かき揚げうどん、そば、

お知らせ
 鍋焼きうどんは、終了致しました。

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

2024. 5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	日曜日
		1 563kcal塩分3.3g 黒米ご飯 ヒジキの五目煮 ホウレン草の胡麻和え 餃子	2 519kcal塩分3.4g もち麦ご飯 海老シュウマイ 梅肉パック マカロニサラダ	3 お休み	4 お休み	5 お休み
6 お休み	7 582kcal塩分3.0g 10穀米ご飯 ハムステーキ 鶏肉と牛蒡の煮物 めかぶ和え	8 519kcal塩分3.5g 黒米ご飯 焼売 玉子サラダ キンピラゴボウ	9 532kcal塩分3.1g もち麦ご飯 竹の子の土佐煮 いり卵 蒟蒻のピリ辛煮	10 579kcal塩分3.5g 10穀米ご飯 スタミナ焼肉 ナスのミートソース 粗挽きウインナー	11	12 お休み
13 559kcal塩分3.5g 黒米ご飯 中華旨煮 ハンバーグ みかん缶	14 578kcal塩分3.5g もち麦ご飯 もろこしさま揚げ サツマイモの甘煮 イカ焼き	15 569kcal塩分3.4g 10穀米ご飯 ナスのカレー炒め 中華くらげ和え オムレツ	16 527kcal塩分3.1g 黒米ご飯 タルタルインハンバーグ たたきゴボウ 金時豆	17 560kcal塩分3.2g もち麦ご飯 中華オムレツ イカと里芋の煮つけ 青菜の白和え	18	19 お休み
20 536kcal塩分3.7g 10穀米ご飯 チキン竜田甘タレ 棒棒鶏 マスの八塩漬け	21 584kcal塩分3.4g 黒米ご飯 オクラのすり身 トマトペンネグラタン チキンナゲット	22 519kcal塩分3.5g もち麦ご飯 チキンカツ ポテトサラダ 竹輪の卵とじ	23 589kcal塩分3.8g 10穀米ご飯 麻婆豆腐 青菜のソテー キンピラゴボウ	24 548kcal塩分3.3g 黒米ご飯 根菜煮 豚ロースの生姜焼き チキンピカタ	25	26 お休み
27 547kcal塩分3.1g もち麦ご飯 チキンステーキ ミニ豆腐 ミートボール	28 602kcal塩分3.3g 10穀米ご飯 チーズ春巻 竹の子焼売 サバのマリネ	29 578kcal塩分3.4g 黒米ご飯 ハンバーグデミソース キンピラゴボウ 揚げナスの煮びたし	30 579kcal塩分3.5g もち麦ご飯 かぼちゃの甘煮 大根の煮つけ 焼きそば	31 540kcal塩分3.3g 10穀米ご飯 お好み焼き 温野菜サラダ ミニバーグ		
<p>●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があります。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の間をお願いします。 ●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。</p>						

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



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