お弁当
富士会館
Fuji-Kaikan

2025. 5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 441kcal塩分3.7g ハムカツ 蒟蒻ピリ辛煮 青菜の胡麻和え	2 480kcal塩分3.7g チキンからあげ 焼きそば 温野菜のサラダ	3 お休み	4 お休み
5 お休み	6 お休み	7 435kcal塩分3.5g ウインナーソースカツ めかぶ ゴボウと鶏肉煮	8 492kcal塩分3.5g ビーフコロッケ キンピラ煮 カニシュウマイ	9 478kcal塩分3.6g 海老フライ 竹の子の煮物 ポテトサラダ	10 456kcal塩分3.9g 野菜炒め かぼちゃの煮つけ 棒棒鶏サラダ	11 お休み
12 461kcal塩分3.5g 照りマヨメンチカツ ひじきの煮物 オクラの霙和え	13 429kcal塩分3.7g 白身魚の天ぷら ワサビ漬け 春雨サラダ	14 441kcal塩分3.4g 豚ロースポン酢和え イカのキムチ和え サツマイモの甘煮	15 421kcal塩分3.6g チキンカツ煮 中華クラゲの和え 温野菜のマリネ	16 515kcal塩分3.3g ミルフィユとんかつ 岩海苔 がんもの煮物	17 430kcal塩分3.4g チキンのトマト煮 里芋の煮つけ キンピラゴボウ	18 お休み
19 453kcal塩分3.6g 根菜の煮物 軟骨いりつくね ピーマンの炒め物	20 429kcal塩分3.7g 豚丼風煮 餃子フライ 野菜サラダ	21 439kcal塩分3.8g イカメンチカツ フランクフルト 杏仁豆腐	22 426kcal塩分3.5g サーモンマヨフライ 竹輪の卵とじ 黒豆の甘煮	23 435kcal塩分4.1g 麻婆豆腐 サバの竜田揚げ 温野菜	24 415kcal塩分3.2g チキンピカタ 白滝の炒り煮 もやしの酢の物	25 お休み
26 476kcal塩分3.6g イカと大根の煮つけ 魚の天ぷら メンマの炒め物	27 419kcal塩分3.4g 海老天ぷら ほっけの塩焼き 昆布の佃煮	28 456kcal塩分3.7g 鮭のメンチカツ 春雨サラダ オムレツ	29 459kcal塩分3.4g アジの天ぷら 茄子の煮びたし たたきゴボウ煮	30 428kcal塩分3.6g 野菜コロッケ 煮魚 焼きそば	31 432kcal塩分3.3g 炒り豆腐煮 キャベツの炒め物 焼き魚	

●白御飯　普通ライス370kcalです。　半ライス252kcalです。　大盛ライス504kcal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　鶏肉と卵のそぼろ丼
火曜日　天丼
水曜日　チキンカツ卵とじ丼
木曜日　鶏肉と卵のそぼろ丼
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、
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、４月30日で終了致しました。

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　2025. 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	日曜
			1　569kcal塩分3.5g 黒米ご飯 蒟蒻ピリ辛煮 青菜の胡麻和え 水餃子	2　593kcal塩分3.7g もち麦ご飯 チキンからあげ 焼きそば 温野菜のサラダ	3 お休み	4 お休み
5 お休み	6 お休み	7　521kcal塩分3.5g 10穀米ご飯 めかぶ ゴボウと鶏肉煮 ふきの煮物	8　522kcal塩分3.6g 黒米ご飯 キンピラ煮 カニシュウマイ サツマイモ煮	9　569kcal塩分3.4g もち麦ご飯 海老フライ 竹の子の煮物 ポテトサラダ	10	11 お休み
12　531kcal塩分3.3g 10穀米ご飯 ひじきの煮物 オクラの霙和え もやしの和え物	13　573kcal塩分3.5g 黒米ご飯 白身魚の天ぷら ワサビ漬け 春雨サラダ	14　601kcal塩分3.4g もち麦ご飯 豚ロースポン酢和え イカのキムチ和え サツマイモの甘煮	15　581kcal塩分3.5g 10穀米ご飯 豆腐ステーキ 中華クラゲの和え 温野菜のマリネ	16　625kcal塩分3.3g 黒米ご飯 ミルフィユとんかつ 岩海苔 がんもの煮物	17	18 お休み
19　532kcal塩分3.3g もち麦ご飯 根菜の煮物 軟骨いりつくね ピーマンの炒め物	20　518kcal塩分3.5g 10穀米ご飯 豚丼風煮 餃子フライ 野菜サラダ	21　587kcal塩分3.6g 黒米ご飯 フランクフルト 杏仁豆腐 トマトペンネ	22　598kcal塩分3.5g もち麦ご飯 サーモンマヨフライ 竹輪の卵とじ 黒豆の甘煮	23　588kcal塩分4.0g 10穀米ご飯 麻婆豆腐 サバの竜田揚げ 温野菜	24	25 お休み
26　522kcal塩分3.4g 黒米ご飯 イカと大根の煮つけ 魚の天ぷら メンマの炒め物	27　567kcal塩分3.3g もち麦ご飯 海老天ぷら ほっけの塩焼き 昆布の佃煮	28　582kcal塩分3.6g 10穀米ご飯 鮭のメンチカツ 春雨サラダ オムレツ	29　538kcal塩分3.4g 黒米ご飯 アジの天ぷら 茄子の煮びたし たたきゴボウ煮	30　579kcal塩分3.4g もち麦ご飯 煮魚 焼きそば 大根の煮つけ	31	

●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。

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