

ヘルシー弁当



*使用しているお米は国産米です

ライスは170g(半ライス)で計算します。

月				火				水				木				金				土											
																1日				2日				3日				おまかせメニュー			
																麻婆豆腐 春雨チャプチェ 大根ちくわ煮 マカロニサラダ				サバみりん焼き 豚肉とナスのピリ辛炒め 親子煮 アスパラコン炒め											
熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 805 24.2 29.2 2.44				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 655 21.9 18.0 3.80																											
5日				6日				7日				8日				9日				10日											
イカステーキ 海藻サラダ 高野豆腐の煮付け 白菜梅肉和え				アジみりん焼き 塩焼きそば メンマソテー 小松菜さっと煮				ハンバーグデミソース ペペロンチーノ ジャーマンポテト 高菜こんにやく				鶏肉ねぎソース 大根と薩摩揚げの味噌煮 きのみマヨ炒め オクラわさび和え				玉ねぎ入り平天 切り昆布煮 鶏肉とブロッコリーの塩炒め ほうれん草コンソテー				おまかせメニュー											
熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 705 19.0 12.4 3.87				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 750 25.0 21.8 3.08				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 785 23.5 23.7 3.20				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 730 34.3 18.1 3.00				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 715 24.0 23.6 2.37															
12日				13日				14日				15日				16日				17日											
体育の日 				豆腐挽き肉包み 五目ひじき煮 切り干しバリアリ和え がんも煮				鮭みりん焼き きのみカレー レンコンマヨ炒め 若芽酢の物				親子煮 かぶと青梗菜ソテー 竹の子金平 山菜辛子和え				ねぎ焼き チンジャオロース 根菜煮 メンマニンニクソテー				おまかせメニュー											
熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 722 19.7 17.0 2.50				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 754 24.9 21.3 3.56				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 783 28.7 22.0 2.44				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 720 24.7 17.6 3.65																			
19日				20日				21日				22日				23日				24日											
アジ塩焼き 切干大根煮 こんにやくサラダ ピーマンソテー				ハンバーグきのこソース 和風スパゲッティ いんげんツナ和え レンコンラー油炒め				高菜オムレツ キャベツニンニク炒め ひじき煮 マカロニサラダ				秋刀魚塩焼き パンサンスー ほうれん草ごま和え 里芋の味噌マヨ和え				ブリ照り焼き 中華旨煮 ササガキ煮 ふきピリ辛煮				おまかせメニュー											
熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 685 20.0 22.7 2.36				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 725 19.8 17.0 2.50				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 724 28.2 24.4 2.83				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 650 24.9 15.2 20.60				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 750 52.8 28.6 3.13															
26日				27日				28日				29日				30日				31日											
ロールキャベツ ふるさと煮 カリフラワードレッシング和え 青梗菜ごま和え				鮭香草焼き 揚げ出し豆腐 小松菜とレンコン炒め 生姜なめこ和え				あおさ入りイカステーキ きのこ野菜ケチャップ炒め じゃがキムチ サワーキャベツ				鶏肉バジル焼き イタリアンサラダ ナス味噌炒め ピーマン甘辛煮				棒餃子 ピーマンソテー 中華炒め ブロッコリー辛子和え				おまかせメニュー											
熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 715 17.0 23.0 2.15				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 698 29.0 12.6 2.99				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 709 19.2 12.4 3.80				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 755 23.7 22.0 2.67				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g 738 23.1 19.6 3.10															

※食材の入荷の都合により、内容の一部がメニューと異なる場合がございます。ご迷惑をおかけいたしますがご了承下さいませよう、お願い申し上げます。

フードコーディネーター 前橋市上増田町258-11
斉藤クリエート食品 Tel 027-267-1433
 Fax 027-267-1434