

# 2020年9月度後半 A弁当献立表

※毎日お届けするお弁当は食品衛生上13時頃までにお召し上がりください。  
 ※献立は仕入の都合により、一部変更させていただく場合がございますので、ご了承ください。  
 ※栄養成分表示の数値は「七訂食品成分表」に基づいた当社計算数値であり、  
 目安として掲載させて頂いております。

## お願い

お弁当の容器は、洗浄・殺菌し繰り返し使用しております。  
 お弁当以外のゴミは、「容器の損傷」「洗浄しきれない」等の原因になりますので、  
 お客様ご自身で御処分いただきますよう、お願い申し上げます。  
 また、電子レンジ非対応のため、温める際は別容器などに移してください。



14 (月)		15 (火)		16 (水)		17 (木)		18 (金)	
<b>アジフライ(タルタルソース)</b> ミニハンバーグ 五目巾着と野菜の煮物 ジャーマンポテト 人参のマリネサラダ		<b>油淋鶏</b> 海老のチリソース ひじき炒煮 ポテトサラダ		<b>天ぷら(海老・南瓜)</b> さわらの西京焼 根菜の含め煮 ブロッコリーとツナのソテー 韓国風春雨		<b>チキンソテー サルサソース</b> キャベツとウインナーのコンソメ煮 茄子さっと煮 かぼちゃサラダ		<b>和牛すきやきコロッケ</b> 厚焼玉子 ほっけの塩焼き カリフラワーのマスタード炒め ぜんまいナムル 一口おはぎ	
エネルギー	780kcal	エネルギー	839kcal	エネルギー	651kcal	エネルギー	853kcal	エネルギー	723kcal
たんぱく質	20.7g	たんぱく質	27.4g	たんぱく質	23.2g	たんぱく質	27.7g	たんぱく質	23.2g
脂質	24.9g	脂質	28.2g	脂質	13.8g	脂質	28.3g	脂質	16.4g
炭水化物	115.8g	炭水化物	110.8g	炭水化物	105.2g	炭水化物	115.7g	炭水化物	116.9g
食塩相当量	3.8g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	3.0g
21 (月)		22 (火)		23 (水)		24 (木)		25 (金)	
<b>敬老の日</b>		<b>秋分の日</b>		<b>さばのバジル焼き</b> 目玉焼きフライ 豆と野菜の煮物 ブロッコリーのソテー ごぼうサラダ		<b>カレーの天ぷら</b> スイートチリソース チヂミ風さつま揚げ グリーンカレー 根菜の醤油煮 マカロニサラダ		<b>冬瓜と豚肉のオイスター炒め</b> さんまの塩焼き 小松菜ソテー しそ昆布佃煮	
エネルギー		エネルギー		エネルギー	858kcal	エネルギー	787kcal	エネルギー	830kcal
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	31.7g	たんぱく質	26.6g	たんぱく質	32.5g
脂質		脂質		脂質	28.8g	脂質	19.8g	脂質	30.8g
炭水化物		炭水化物		炭水化物	116.3g	炭水化物	120.8g	炭水化物	99.7g
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	2.7g	食塩相当量	3.3g	食塩相当量	3.2g
28 (月)		29 (火)		30 (水)		今月の <b>おすすめ</b> <b>ビーンズキーマカレー</b> ミニハムカツ 温野菜 海老グラタン ほうれん草の胡麻煮			
<b>牛丼風煮</b> ブラックカレーコロッケ 高野豆腐と野菜の煮物 金平ごぼう 春雨サラダ(梅味)		<b>ホキの唐揚げ南蛮ソース</b> オムレツ 茄子と蓮根の煮浸し 白滝のピリ辛オイスター炒め 豆ヘルシーサラダ		献立表はWEBでもご覧頂けます！ メニューのおすすめポイントや、 季節のお弁当のお知らせを ブログにて随時更新中です♪					
エネルギー	834kcal	エネルギー	697kcal	エネルギー	799kcal				
たんぱく質	22.4g	たんぱく質	22.0g	たんぱく質	25.0g	ご注文は電話もしくはFAXにてお願い致します。 TEL: 03-3732-7451 FAX: 03-3735-8376			
脂質	14.2g	脂質	17.9g	脂質	24.0g				
炭水化物	127.9g	炭水化物	107.9g	炭水化物	118.4g				
食塩相当量	3.7g	食塩相当量	3.2g	食塩相当量	3.4g				