

(株)ヨシダ

おかずコース 555円(税込)

ごはん付きコース 670円(税込)

6月度夕食宅配弁当メニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内
5月25日～5月29日お届け分
6月1日～6月5日お届け分
6月8日～6月12日お届け分
6月15日～6月19日お届け分

7月13日(月)に口座引落とし

※保管方法
お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の21時までにお召し上がりください。

※お召し上り方
デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。

※食材について
卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。

※表示の栄養値について
栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。
栄養成分値はおかずのみの成分値です。週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。

※メニュー内容
お米は国産米で約140gで、熱量(カロリー)は235kcalです。
★の表記はデザートとなります。
食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。

※容器について
軽く水洗いしご返却いただきますようお願いいたします。

	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)	
6月1週	【白飯】	【鮭ごはん】	【白飯】	【白飯】★プチシュー	【白飯】	変更締切 5月25日
	【ポトフ】じゃがいも、大根、ウインナー他	【ギョーザの豚骨スープあんかけ】	【ピーマン肉詰めフライ】	【肉豆腐】	【サーモンフライ タルタルソース】	
	【春巻き】	【野菜とこんにゃくのオイスターソース煮】	【ミートスパゲティ】	【タケノコの炒り煮】	【鶏団子のケチャップ煮】	
	【ほうれん草とコーンのバターソテー風】	【白菜とワカメのしそ風味】	【菜の花と人参ナムル】	【インゲンの胡麻サラダ】	【玉ねぎと竹輪の和風ドレッシング和え】	
	【わかめとかまぼこの含め煮】 ｶｽﾞﾐ	【春菊ツナマヨサラダ】 ｶｽﾞﾐ	【チンゲン菜とコーンのお浸し】 ｶｽﾞﾐ	【カリフラワーのキムチもやし和え】 ｶｽﾞﾐ	【五目豆】 ｶｽﾞﾐ	
	熱量 242 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 244 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 263 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 213 Kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 11.4 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 277 Kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 8.1 g 炭水化物 39.8 g 食塩相当量 2.1 g	
6月2週	【白飯】	【白飯】★マンゴープリン	【ゆかりご飯】	【白飯】	【白飯】	変更締切 6月1日
	【豚肉の生姜焼き風】	【ホワイトソースオムレツ】	【すき焼き風コロッケ】	【アジの香草焼き】 【さつま揚げと刻み昆布の中華和え】	【炊き合わせ】 がんも・大根他	
	【大根のおかか和え】	【切干大根のそぼろ煮】	【かぼちゃと生姜天の煮物】	【ゴーヤチャンプル】	【イカ寄せフライ】	
	【竹輪の磯辺揚げ】	【マカロニのトマトケチャップ煮】	【カリフラワーとインゲン胡麻和え】	【山菜の甘酢和え】	【メンマの中華和え】	
	【キャベツとひじき煮】 ｶｽﾞﾐ	【コンニャクの白和え】 ｶｽﾞﾐ	【菜の花とカニカマの和え物】 ｶｽﾞﾐ	【さつまいもの甘露煮】 ｶｽﾞﾐ	【竹輪と分葱の味噌和え】 ｶｽﾞﾐ	
	熱量 265 Kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 226 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 296 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 41.1 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 257 Kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 223 Kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.6 g	
6月3週	【白飯】★わらび餅(きなこ)	【白飯】	【白飯】	【高菜ご飯】	【白飯】	変更締切 6月8日
	【麻婆豆腐】	【味噌カツ】	【ｶﾊﾞの味噌煮】 【青菜の胡麻和え】	【チャプチェ】 鶏ミンチ・人参	【天ぷら盛合せ】 エビ、ちくわ他	
	【野菜かき揚げ】	【梅ひじき煮】	【豚肉と揚げナスの甘辛煮】	【エビカツ オーロラソース】	【卵の花】	
	【肉団子と野菜の旨煮】 玉ねぎ、ピーマン	【キノコとキャベツのコールドｰ】	【ジャーマンポテト】	【ふるふき大根】	【枝豆とツナの味噌マヨサラダ】	
	【小松菜と揚げの和え物】 ｶｽﾞﾐ	【いんげんの胡麻照焼】 ｶｽﾞﾐ	【キャベツとピーマンの甘酢和え】 ｶｽﾞﾐ	【チンゲン菜とタケノコの中華だし風味】 ｶｽﾞﾐ	【カニカマとブロッコリーの酢の物】 ｶｽﾞﾐ	
	熱量 268 Kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 254 Kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 7.4 g 炭水化物 41.6 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 280 Kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.0 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 219 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 6.6 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 279 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 5.5 g 炭水化物 44.3 g 食塩相当量 1.9 g	
6月4週	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】	変更締切 6月15日
	【やきそば&目玉焼き風オムレツ】	【メバルの生姜煮】 【蒸し鶏と白菜のシーザーサラダ】	【ミートソースハンバーグ】	【チキン南蛮風】	【さつま芋ご飯】★フルーツゼリー	
	【カレーコロッケ】	【ブロッコリーの玉子とじ】	【炊き物】 ごぼう天、レンコン他	【ほうれん草と椎茸の煮浸し】	【厚揚げとナスの和風おろしあんかけ】	
	【菜の花のお浸し】	【紅白なます】	【シェルマカロニサラダ】	【オクラとワカメのおかか和え】	【千切り昆布煮】	
	【がんも煮】 ｶｽﾞﾐ	【いんげんのピリ辛和え】 ｶｽﾞﾐ	【梅酢れんこん】 ｶｽﾞﾐ	【大豆と野菜のクリーム煮】 ｶｽﾞﾐ	【肉団子のケチャップ煮】 ｶｽﾞﾐ	
	熱量 295 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 201 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 6.9 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 274 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 250 Kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 278 Kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.3 g	

シノブフーズ(株)
税込680円 おかずのみ

6月度たっぷり6ポケットメニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内		6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)	変更締切5月25日
5月25日～5月29日お届け分	6月1週	カレイの甘酢あんかけ	鶏肉ときのこのバター醤油風味炒め	エビのマヨネーズソース添え	豚肉の生姜焼き	サワラの塩麹焼き	
6月1日～6月5日お届け分		鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物	干しエビとキャバツの炒め物	ニラ玉炒め	ホタテ風味フライ	蒸し鶏の和風ソース	
6月8日～6月12日お届け分		ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め	春雨の炒め物	ひじきのごま炒め	大根のそぼろあんかけ	こんにゃくと野菜の煮物	
6月15日～6月19日お届け分		コールスローサラダ	きゅうりのツナマヨネーズ和え	炊き合わせ(南瓜・椎茸)	春雨の酢の物	明太マカロニサラダ	
7月13日(月)に口座引落とし		カリフラワーの塩昆布和え	大根の甘酢漬け	オクラとえのき茸のさっぱり和え	カニカマポテトサラダ	金時豆	
↓		蒸し鶏といんげんのマスタード和え	人参のナムル	ほうれん草と人参の煮浸し	いんげんのごま和え	厚あげのチリソース	
※保管方法 お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の22時までにお召上がりください。	6月2週	熱量 417 Kcal	熱量 494 Kcal	熱量 430 Kcal	熱量 412 Kcal	熱量 394 Kcal	変更締切6月1日
※お召し上り方 デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。		たんぱく質 18.0 g	たんぱく質 22.4 g	たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 13.1 g	たんぱく質 15.8 g	
※食材について 卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。		脂質 23.1 g	脂質 39.3 g	脂質 28.3 g	脂質 25.8 g	脂質 23.6 g	
※表示の栄養値について 栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。		炭水化物 34.5 g	炭水化物 15.3 g	炭水化物 30.1 g	炭水化物 28.9 g	炭水化物 27.1 g	
※メニュー内容 食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。		食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 1.9 g	
※容器について プラリサイクル容器(レンジ可)でのお届けとなります。それぞれの自治体ルールに従って廃棄をお願いします。							
	6月3週	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)	変更締切6月8日
		ハンバーグデミソース	かつおコロッケ	チキン南蛮	ちゃんぽん風味炒め(アサリ)	豚焼肉	
		厚あげのエビあんかけ	照り焼き鶏つくね	大根のカニカマあんかけ	ソーセージ(トマトソース)	白身魚すり身揚げ	
		糸こんにゃくのおかか炒め	ピーマンともやしの炒め物	人参とツナのきんぴら	チンジャオこんにゃく	ツナと白菜煮	
		きゅうりと大根のしそふりかけ和え	春雨のわさびマヨネーズ和え	カリフラワーのシーザー和え	パンプキンサラダ	野菜のナムル	
	さつまいもサラダ	きゅうりとキャバツの酢の物	ひじきの和え物	黒豆	もずくときゅうりの酢の物		
	れんこんとちくわのバター風味炒め	人参しりしり	さつまいもの煮物	炊き合わせ(椎茸・人参)	ほうれん草とコーンの炒め物		
	熱量 390 Kcal	熱量 407 Kcal	熱量 472 Kcal	熱量 484 Kcal	熱量 422 Kcal		
	たんぱく質 11.2 g	たんぱく質 12.0 g	たんぱく質 13.3 g	たんぱく質 10.5 g	たんぱく質 12.6 g		
	脂質 23.5 g	脂質 25.0 g	脂質 29.6 g	脂質 38.0 g	脂質 29.7 g		
	炭水化物 32.3 g	炭水化物 33.5 g	炭水化物 40.3 g	炭水化物 27.2 g	炭水化物 26.0 g		
	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.9 g		
	6月4週	6/15(月)	6/16(火)	6/17(水)	6/18(木)	6/19(金)	変更締切6月15日
		白身魚とエリンギの和風仕立て	牛肉とキャバツのおろし煮	天ぷら(えび・かぼちゃ・オクラ・さつまいも)	鶏肉のジンジャーソテー	ミネストローネ風	
		ませそば風	玉子の炒め物	麻婆ナス	エビとニラの中華炒め	オムレツだしあんかけ	
		キャバツのカレー炒め	ピーマンと人参のスタミナ炒め	チャプチェ	ポテト明太バター風味和え	椎茸の旨煮	
		白菜人参サラダ	れんこんのナムル	エリンギと玉ねぎの甘辛炒め	ブロッコリーのシーザードレッシング和え	キャバツとコーンの柑橘ドレッシング和え	
	わかめとカニカマ和え	コーヒー甘煮豆	キャバツの梅マヨネーズ和え	白菜と木耳のさっぱり和え	蒸し鶏とわかめの中華風和え物		
	チンゲン菜とあげの煮浸し	大根の煮物	いんげんの卵の花和え	炊き合わせ(がんも・人参)	ごぼうナムル		
	熱量 473 Kcal	熱量 411 Kcal	熱量 426 Kcal	熱量 490 Kcal	熱量 372 Kcal		
	たんぱく質 16.0 g	たんぱく質 9.8 g	たんぱく質 8.2 g	たんぱく質 24.9 g	たんぱく質 9.2 g		
	脂質 29.8 g	脂質 27.0 g	脂質 28.5 g	脂質 35.7 g	脂質 11.8 g		
	炭水化物 36.4 g	炭水化物 29.6 g	炭水化物 35.0 g	炭水化物 18.8 g	炭水化物 48.7 g		
	食塩相当量 3.8 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 3.6 g		
	6月4週	6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)	変更締切6月15日
		豚肉のさっぱりだれがけ	エビのチリソース添え	牛皿風	メバルの煮付け	鶏むね唐揚げ	
		干しエビと白菜の炒め物	照り焼き肉団子	厚あげのあんかけ	鶏肉のトマトソースがけ	エビのニラ玉炒め	
		ツナとごぼうのきんぴら	和風スパゲティ	人参ともやしの炒め物	もやしとツナの中華煮	野菜の中華炒め	
		マカロニサラダ	コーンポテトサラダ	きんぴられんこん	小松菜のごま和え	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	
	わかめと玉ねぎの和え物	切干大根のごま和え	オクラのおろし和え	キャバツとハムのサラダ	なます		
	炊き合わせ(椎茸・大根)	いんげんと昆布の和え物	つきこんにゃくのたらこ煮	ブロッコリーのおかか和え	ジャーマンポテト		
	熱量 440 Kcal	熱量 416 Kcal	熱量 405 Kcal	熱量 444 Kcal	熱量 484 Kcal		
	たんぱく質 11.8 g	たんぱく質 12.0 g	たんぱく質 9.1 g	たんぱく質 28.2 g	たんぱく質 17.8 g		
	脂質 32.4 g	脂質 23.8 g	脂質 22.8 g	脂質 21.1 g	脂質 36.4 g		
	炭水化物 25.4 g	炭水化物 38.3 g	炭水化物 35.2 g	炭水化物 27.9 g	炭水化物 22.3 g		
	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.6 g	食塩相当量 2.3 g		

シノブフーズ(株)
税込640円 おかずのみ

6月度しっかり4ポケットメニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内		6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)	変更締切5日25日
5月25日~5月29日お届け分	6月1週	豚肉の生姜焼き 麻婆豆腐 人参とツナのきんぴら 切干大根と昆布の酢の物	カレイの甘酢あんかけ ポトフ 小松菜とあげの煮浸し ちくわのしそマヨネーズ和え	牛すき焼き かぼちゃしんじょう エリンギともやしのバター醤油風味炒め 枝豆ポテトサラダ	さわらの煮付け ジャージャー麺風 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め コールスローサラダ	唐揚げ スープ餃子 もやしとあげのオイスターソース炒め オクラとカニカマの酢の物	
6月1日~6月5日お届け分		熱量 375 Kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 25.9 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 417 Kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 422 Kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 31.4 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 372 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 432 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 25.0 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 1.6 g	
6月8日~6月12日お届け分		6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)	
6月15日~6月19日お届け分		天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) ポークビーンズ 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 大根の甘酢漬	カツカレー アサリとニラの中中華炒め きんぴらごぼう 明太マカロニサラダ	メバルの味噌だれがけ コロッケ チンジャオこんにゃく 春雨の酢の物	ハンバーグデミソース コーン入りさつまあげの煮物 ミートスパゲティ カリフラワーのシーザードレッシング和え	白身魚とエリンギの和風仕立て 梅じつつくね 大根の照り焼き風煮 タラモサラダ	
7月13日(月)に口座引落とし		熱量 415 Kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 25.9 g 炭水化物 36.9 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 394 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 28.4 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 422 Kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 24.3 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 342 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 430 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.3 g 炭水化物 39.5 g 食塩相当量 4.2 g	
※保管方法 お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の22時までにお召し上がりください。 ※お召し上り方 デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。 ※食材について 卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。 ※表示の栄養値について 栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。 栄養成分値はおかずのみの成分値です。週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。 ※メニュー内容 食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。 ※容器について プラリサイクル容器(レンジ可)でのお届けとなります。それぞれの自治体ルールに従って廃棄をお願いします。	6月3週	6/15(月)	6/16(火)	6/17(水)	6/18(木)	6/19(金)	変更締切6日8日
	酢鶏 大根のアサリアんかけ ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め いんげんのマヨサラダ	メルルーサのみそ風味焼き 玉子の中華炒め ほうれん草のクリームスパゲティ バジルポテトサラダ	豚肉の和風玉ねぎソース和え 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 小松菜のごま和え きゅうりとキャベツの酢の物	八宝菜(エビ) 切干大根のそぼろ炒め いんげんの卵の花和え ピーマンと玉ねぎの酢の物	牛焼肉 お麩の天ぷら もやしと人参の炒め物 もずくときゅうりの酢の物		
	熱量 449 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 24.6 g 炭水化物 40.1 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 383 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 25.1 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 415 Kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 29.3 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 417 Kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 31.9 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 400 Kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 30.1 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 3.1 g		
	6月4週	6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)	
	アジの照り焼き 豆腐チキン揚げ れんこんとそぼろのカレー炒め カルボナーラパスタサラダ	鶏肉のハニーマスタード エビのニラ玉炒め 炊き合わせ(がんも・ふき・椎茸) もやしとわかめの酢の物	白身魚の天ぷら 照り焼き鶏つくね 小松菜と揚げの煮浸し 白菜の酢の物	カツとし煮 しゅうまいのカニカマあんかけ れんこんとちくわのバター風味炒め しそポテトサラダ	エビのマヨネーズソース添え まぜそば風 こんにゃくのたらこ煮 黒豆		
熱量 421 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 30.3 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 453 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 33.5 g 炭水化物 10.1 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 369 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.8 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 430 Kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 28.2 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 404 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 26.9 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 2.5 g			

(株)ヨシダ

おかずコース 555円(税込)

ごはん付きコース 670円(税込)

7月度夕食宅配弁当メニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内
6月22日～6月26日お届け分
6月29日～7月3日お届け分
7月6日～7月10日お届け分
7月13日～7月17日お届け分
7月20日～7月24日お届け分



8月12日(水)に口座引落とし

※保管方法
お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の21時までにお召し上がりください。

※お召し上り方
デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。

※食材について
卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。

※表示の栄養値について
栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。
栄養成分値はおかずのみの成分値です。週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。

※メニュー内容
お米は国産米で約140gで、熱量(カロリー)は218kcalです。
★の表記はデザートとなります。食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。

※容器について
軽く水洗いしご返却いただきますようお願いいたします。

	6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	
7月1週	【白飯】	【白飯】★プチシュークリーム	【白飯】	【白飯】	【高菜ご飯】	変更締切 6月22日
	【厚揚げの和風きのこあんかけ】	【豚キムチ風】	【サーモンフライ タルタルソース】	【油淋鶏】	【アジの香草焼き】 【大根煮他】	
	【エビカツ】	【チキンマカロニグラタン風】	【白菜と蒸し鶏の煮物】	【南瓜と里芋のバター煮】	【イカキャベツカツ】	
	【ポテトサラダ】	【高野豆腐と人参の含め煮】	【オクラとかまぼこの中華風サラダ】	【ナポリタンスパゲティ】	【厚揚げ煮】	
	【竹輪と人参の煮物】 カズミ	【玉子サラダ】 カズミ	【小松菜と揚げの煮びたし】 カズミ	【カニカマとワカメのおかか和え】 カズミ	【カリフラワーのたらこ風味】 カズミ	
熱量 236 Kcal	熱量 289 Kcal	熱量 246 Kcal	熱量 260 Kcal	熱量 224 Kcal		
たんぱく質 10.6 g	たんぱく質 16.7 g	たんぱく質 10.7 g	たんぱく質 13.6 g	たんぱく質 14.9 g		
脂質 7.4 g	脂質 15.7 g	脂質 7.2 g	脂質 13.4 g	脂質 8.4 g		
炭水化物 35.8 g	炭水化物 21.0 g	炭水化物 34.7 g	炭水化物 26.6 g	炭水化物 24.7 g		
食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.5 g		
7月2週	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	変更締切 6月29日
	【白飯】★わらび餅(黒糖)	【白飯】	【白飯】	【ゆかりご飯】	【白飯】	
	【和風ポトフ】 ウィンナー、大根、人参他	【和風オニオンソースハンバーグ】	【肉豆腐】	【さわらの生姜煮】 【鶏肉と春雨のしそ風味】	【天ぷら盛合せ】 えび、南瓜等	
	【おさつコロケ】	【大根とこんにゃくの煮物】	【ジャーマンポテト】	【たけのこ土佐煮】	【山菜と枝豆天の炊きあわせ】	
	【ピーマンと竹輪の和風ドレッシング和え】	【春菊と錦糸玉子のお浸し】	【竹輪の甘辛煮】	【オクラとワカメのからし和え】	【大豆のクリーム煮】	
【紅白なます】 カズミ	【バターコーン】 カズミ	【ブロッコリーとキクラゲの酢の物】 カズミ	【ツナマヨサラダ】 カズミ	【卵の花】 カズミ		
熱量 267 Kcal	熱量 267 Kcal	熱量 286 Kcal	熱量 191 Kcal	熱量 230 Kcal		
たんぱく質 10.5 g	たんぱく質 10.4 g	たんぱく質 12.1 g	たんぱく質 10.6 g	たんぱく質 13.9 g		
脂質 8.6 g	脂質 11.4 g	脂質 17.1 g	脂質 7.5 g	脂質 5.3 g		
炭水化物 41.0 g	炭水化物 32.0 g	炭水化物 21.9 g	炭水化物 19.8 g	炭水化物 32.1 g		
食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 2.8 g		
7月3週	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)	変更締切 7月6日
	【白飯】	【わかめご飯】	【白飯】★プチシュークリーム	【白飯】	【白飯】	
	【ソーストンカツ】	【炊きあわせ】 がんも・大根他	【ぶりの煮つけ】 【ポテトサラダ】	【キーマカレー風】 鶏ミンチ	【鶏のから揚げおろしポン酢】	
	【ミートスパゲティ】	【野菜かき揚げ】	【ウィンナーと大根葉の和え物】	【野菜コロケ】	【高野豆腐の玉子とじ】	
	【キャベツとワカメの酢味噌】	【ブロッコリーのしお昆布和え】	【ほうれん草とコーンのバターソテー風】	【白菜ひじき煮】	【人参ナムル】	
【カリフラワーのキムチ風】 カズミ	【チンゲン菜とタケノコの中華和え】 カズミ	【玉ねぎと竹輪のゆず風味】 カズミ	【山菜の甘酢和え】 カズミ	【ほうれん草とお揚げの煮びたし】 カズミ		
熱量 267 Kcal	熱量 225 Kcal	熱量 224 Kcal	熱量 272 Kcal	熱量 262 Kcal		
たんぱく質 16.3 g	たんぱく質 10.3 g	たんぱく質 11.5 g	たんぱく質 10.1 g	たんぱく質 14.9 g		
脂質 6.9 g	脂質 9.6 g	脂質 12.9 g	脂質 10.1 g	脂質 12.5 g		
炭水化物 40.0 g	炭水化物 22.2 g	炭水化物 19.0 g	炭水化物 35.7 g	炭水化物 21.7 g		
食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.6 g		
7月4週	7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)	変更締切 7月13日
	【白飯】	【白飯】	【おかかご飯】	【白飯】★マンゴープリン	【白飯】	
	【タラのチリソース】	【鶏の天ぷら磯部揚げ】	【鶏の天ぷら磯部揚げ】	【チヂミ&ジャージャー麺】	【かぼちゃと大根のカレーそば煮】	
	【大根と枝豆煮】	【里芋と厚揚げ田楽】 カズミ	【里芋と厚揚げ田楽】 カズミ	【ほうれん草と椎茸の煮浸し】	【アジフライ】	
	【えのきとソーセージの柚子ぼん酢和え】	【ツナキャベツサラダ】	【ツナキャベツサラダ】	【さつまいもの甘露煮】	【もやしと竹輪のトマトソース和え】	
【インゲンのごま和え】 カズミ	【もやしの紅生姜和え】 カズミ	【もやしの紅生姜和え】 カズミ	【しゅうまい】 カズミ	【梅酢れんこん】 カズミ		
熱量 203 Kcal	熱量 251 Kcal	熱量 251 Kcal	熱量 298 Kcal	熱量 318 Kcal		
たんぱく質 14.1 g	たんぱく質 16.3 g	たんぱく質 16.3 g	たんぱく質 10.6 g	たんぱく質 11.5 g		
脂質 7.7 g	脂質 12.1 g	脂質 12.1 g	脂質 6.4 g	脂質 15.9 g		
炭水化物 20.4 g	炭水化物 21.0 g	炭水化物 21.0 g	炭水化物 47.7 g	炭水化物 35.0 g		
食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 2.2 g		
7月5週	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)	変更締切 7月20日
	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【鮭ごはん】	【白飯】★わらび餅(きなこ)	
	【メバルの味噌煮】 【切干大根煮】	【肉団子の黒酢豚風】	【オムレツデミグラスソースかけ】	【チャプチェ】 鶏ミンチ・人参	【コーンたっぷりコロケ】	
	【インゲンチャンプル】	【春巻き】	【コンニャクの白和え】	【イカ寄せフライ】	【きんぴらごぼう】	
	【南瓜のバター煮】	【紅白なます】	【千切り昆布煮】	【小松菜ともやしの和え物】	【マカロニオーロラソースかけ】	
【チンゲン菜のお浸し】 カズミ	【カニカマとワカメの中華煮】 カズミ	【コーンといんげんのサラダ】 カズミ	【なすの味噌炒め】 カズミ	【キャベツのゆかり和え】 カズミ		
熱量 216 Kcal	熱量 288 Kcal	熱量 243 Kcal	熱量 248 Kcal	熱量 276 Kcal		
たんぱく質 12.1 g	たんぱく質 10.1 g	たんぱく質 11.5 g	たんぱく質 10.8 g	たんぱく質 11.1 g		
脂質 9.5 g	脂質 18.4 g	脂質 13.2 g	脂質 9.1 g	脂質 11.0 g		
炭水化物 20.6 g	炭水化物 30.2 g	炭水化物 21.0 g	炭水化物 30.2 g	炭水化物 34.3 g		
食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.0 g		



口座引落としのご案内
6月22日～6月26日お届け分
6月29日～7月3日お届け分
7月6日～7月10日お届け分
7月13日～7月17日お届け分
7月20日～7月24日お届け分
↓
8月12日(水)に口座引落とし

※保管方法
お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の22時までにお召上がりください。

※お召し上り方
デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。

※食材について
卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。

※表示の栄養値について
栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。栄養成分値はおかずのみの成分値です。週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。

※メニュー内容
食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。

※容器について
プラリサイクル容器(レンジ可)でのお届けとなります。それぞれの自治体ルールに従って廃棄をお願いします。

	6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)							
7月1週	エビフライのガーリックソース添え 麻婆豆腐 ごぼうの甘辛炒め チンゲン菜と人参の煮浸し タラモサラダ いんげんのごま和え 熱量 412 Kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 24.0 g 炭水化物 34.9 g 食塩相当量 2.8 g	チャーシュー大根 白身魚すり身揚げの生姜あんかけ 人参とさつまあげのきんぴら ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め もやしのマヨネーズ和え ナスの酢味噌がけ 熱量 422 Kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 27.5 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 3.7 g	メルルーサのみりん風味焼き コロック れんこんとそばろのカレー炒め キャベツの甘酢漬け 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え 小松菜のおから和え 熱量 434 Kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 26.4 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 2.0 g	和風玉葱ハンバーグ しゅうまいのカニカマあんかけ ひじき煮 きゅうりとわかめの酢の物 大根おろしえのき添え 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め 熱量 434 Kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 42.3 g 食塩相当量 3.9 g	白身魚のマスタードソース オムレツのだしあんかけ 麻婆春雨 いんげんの旨煮 ピーマンと玉ねぎの酢の物 切干大根の煮物 熱量 462 Kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 22.7 g 炭水化物 41.8 g 食塩相当量 2.0 g	変更締切 6月22日						
	7月2週	7/6(月) 天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) ジャージャー麺風 卵の花とひじきの和え物 切干大根の柑橘ドレッシング和え キャベツのごまマヨネーズ和え ほうれん草とコーンの炒め物 熱量 445 Kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 29.5 g 炭水化物 37.9 g 食塩相当量 3.0 g	7/7(火) 鶏肉の照り焼き 野菜のちゃんちゃん焼き風 厚あげのそばろあん 小松菜とツナの塩昆布和え ナスの青じそ和え 炊き合わせ(人参・椎茸) 熱量 498 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 33.3 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.2 g	7/8(水) サワラの南部焼き ピーマンと人参のスタミナ炒め 鶏ミンチとれんこん煮 大根の照り焼き風煮 なます ちくわとこんにゃくのきんぴら 熱量 366 Kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 25.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.6 g	7/9(木) とんかつ エビと野菜の甘酢炒め 小松菜とあげの煮浸し 和風ポテトサラダ 中華わかめサラダ 玉ねぎとベーコンの炒め物 熱量 435 Kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 25.1 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 3.6 g		7/10(金) アジのみそ風味焼き チャブチエ キャベツと塩昆布の炒め物 カリフラワーのたらこサラダ オクラとカニカマの梅おかか和え れんこんのごま煮 熱量 402 Kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 24.8 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 3.0 g	変更締切 6月29日				
		7月3週	7/13(月) 牛すき焼き 干しエビと白菜の炒め物 人参しりしり バジルカルボナーラサラダ ひじきの和え物 山菜ごぼう 熱量 406 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 28.4 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 3.3 g	7/14(火) ミックスフライ(アジフライ・ホタテ風味フライ) 切干大根のそばろ炒め キャベツときのこの塩麹炒め しそふりかけポテトサラダ きゅうりとカニカマの酢の物 ほうれん草と人参の煮浸し 熱量 466 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 31.3 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 3.0 g	7/15(水) 鶏肉のレモンソースがけ もやしと玉子のカニカマあんかけ 高野豆腐の煮物 わかめの煮物 明太マカロニサラダ ごぼうとちくわのおかか煮 熱量 458 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 31.3 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.2 g		7/16(木) メンチカツ チーズ鶏つくね 卵の花 がんもとぶきの煮物 もずくの酢の物 キャベツとコーンの豆乳炒め 熱量 500 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 31.4 g 炭水化物 37.1 g 食塩相当量 3.5 g		7/17(金) 豚肉の和風玉ねぎソース和え エビと野菜の中華炒め 切干大根のごま和え さつまいものレモン煮 きのこの生姜和え チンゲン菜のお浸し 熱量 370 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 20.8 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 1.9 g	変更締切 7月6日		
			7月4週	7/20(月)  牛肉のトマトソース仕立て 厚あげのあんかけ キャベツとれんこんの塩だれ炒め バジルポテトサラダ うぐいす豆 炊き合わせ(ふき・椎茸・人参) 熱量 390 Kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 22.7 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 2.8 g	7/21(火) 海鮮と野菜の卵とじ(エビ) 蒸し鶏の油淋鶏風 きんぴらこんにゃく わかめの柑橘ドレッシング和え 白菜ときくらげのさっぱり和え いんげんのおから和え 熱量 401 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 22.5 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.9 g		7/22(水) 酢鶏 干しエビとキャベツの炒め物 もやしと小松菜のキムチ風味炒め ナスの揚げ浸し カリフラワーの柚子胡椒マリネ 玉ねぎとツナの中華和え 熱量 455 Kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 30.1 g 炭水化物 34.1 g 食塩相当量 2.5 g		7/23(木) 八宝菜(アサリ) オムレツのミートソース 洋風おから 細切り昆布煮 ちくわのしそふりかけマヨネーズ和え ごぼうのごま和え 熱量 432 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 33.3 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 3.8 g		変更締切 7月13日	
				7月5週	7/27(月) 豚肉の生姜焼き チンゲン菜の炒め物 糸こんにゃくのおかか炒め 炊き合わせ(がんも・いんげん) きゅうりと大根のしそふりかけ和え 人参のナムル 熱量 428 Kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 28.8 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 3.9 g		7/28(火) エビのマヨネーズソース添え ウィンナーと玉子の中華炒め こんにゃくと野菜の煮物 コールスローサラダ ピーマンとかまぼこの炒め物 椎茸の旨煮 熱量 432 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 26.6 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 2.0 g		7/29(水) すだちおろしハンバーグ カニ風味しゅうまい ほうれん草のクリームスパゲティ かぼちゃの煮物 キャベツとコーンの柑橘ドレッシング和え エリンギと玉ねぎの炒め物 熱量 433 Kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 25.7 g 炭水化物 39.2 g 食塩相当量 2.9 g			7/30(木) ミネストローネ風 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め もやしと人参の炒め物 小松菜と玉ねぎのポン酢和え オクラとカニカマの酢の物 里芋の味噌がけ 熱量 419 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 43.2 g 食塩相当量 3.8 g

7月度しっかり4ポケットメニュー

口座引落としのご案内
6月22日～6月26日お届け分
6月29日～7月3日お届け分
7月6日～7月10日お届け分
7月13日～7月17日お届け分
7月20日～7月24日お届け分



8月12日(水)に口座引落とし

※保管方法
お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の22時までにお召し上がりください。

※お召し上り方
デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。

※食材について
卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。

※表示の栄養値について
栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。栄養成分値はおかずのみの成分値です。週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。

※メニュー内容
食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。

※容器について
プラリサイクル容器(レンジ可)でのお届けとなります。それぞれの自治体ルールに従って廃棄をお願いします。

	6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)			
7月1週	チーズハンバーグ かぼちゃのじゃこ煮 ピーマンと人参のスタミナ炒め きゅうりとわかめの酢の物	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 豆腐の肉味噌 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め マカロニサラダ	鶏肉のオイスターマヨネーズ かにのふわふわ豆腐揚げ ツナと白菜煮 なます	八宝菜(エビ) 煮野菜のそぼろあんかけ わかめの煮物 ポテトサラダ	ポークカレー 厚あげのだしあんかけ チャプチェ ちくわのしそふりかけマヨネーズ和え	変更締切6日22日		
	熱量 323 Kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 437 Kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 30.3 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 482 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 32.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.4 g	熱量 399 Kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 28.2 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 453 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 29.3 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 2.7 g			
	7月2週	7/6(月) ちゃんぽん風炒め 鶏つくねのきのこソースかけ ひじき煮 ピーマンと玉ねぎの酢の物	7/7(火) 牛肉と玉ねぎの甘辛炒め オムレツのだしあんかけ 焼きそば キャベツの甘酢漬け	7/8(水) ミックスフライ(エビ・ホタテ風味フライ) 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め 細切昆布煮 金時豆	7/9(木) 鶏肉のレモンソースかけ 玉子の炒め物 卵の花 カニカマポテトサラダ		7/10(金) カレーの唐揚げ ソーセージ(トマトソース) ごぼうとちくわのおかか煮 わかめの柑橘ドレッシング和え	変更締切6日29日
		熱量 425 Kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 31.3 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 396 Kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 27.1 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 435 Kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 28.1 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 444 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 33.0 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 3.7 g		熱量 405 Kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 1.9 g	
		7月3週	7/13(月) 豚肉のチンジャオロース風 豆腐とカニカマの玉子とじ 人参とさつまあげのきんぴら カリフラワーの柚子胡椒マリネ	7/14(火) 白身魚とエリンギの和風仕立て 鶏ミンチと紅生姜の揚げ物 和風スパゲティ パンプキンサラダ	7/15(水) 肉じゃが 白身魚ハンバーグのおろしポン酢かけ 小松菜と揚げの煮物 キャベツとカニカマの豆乳サラダ		7/16(木) 海鮮と野菜の卵とじ 春巻き 高野豆腐の煮物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	
熱量 345 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 27.5 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 2.4 g			熱量 488 Kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 31.0 g 炭水化物 37.8 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 383 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 25.5 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 407 Kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 30.7 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 445 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 30.7 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.4 g		
7月4週			7/20(月) 	7/21(火) 豚肉のプルコギ もやしと玉子のカニカマあんかけ お麩の天ぷら カリフラワーのたらこサラダ	7/22(水) 白身魚のマスタードソース さっぱり豚バラのすだちおろし ちくわとこんにゃくのきんぴら ブロッコリーのおかか和え	7/23(木) 和風玉ねぎハンバーグ 干しエビとピーマンの炒め物 鶏ミンチとれんこん煮 ひじきのマヨネーズ和え	7/24(金) メバルの煮付け コロツケ 麻婆春雨 オクラとカニカマの梅おかか和え	
	熱量 399 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 28.2 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 3.3 g		熱量 428 Kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 29.5 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 354 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 383 Kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 18.3 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 2.3 g			
	7月5週		7/27(月) 酢鶏 大根のカニカマあんかけ 白菜とコーンの中華煮 もずくの酢の物	7/28(火) アジの照り焼き 切干大根のそぼろ炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め バジルカルボナーラサラダ	7/29(水) カツカレー スープ餃子 いんげんの卵の花和え 枝豆ポテトサラダ	7/30(木) あさりのちゃんちゃん焼き風 チーズ鶏つくね たらこスパゲティ ひじきの和え物	7/31(金) 牛皿風 かに風味シューマイ 人参とツナのきんぴら きゅうりとカニカマの酢の物	変更締切7日20日
		熱量 411 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 39.7 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 370 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.7 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 377 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 33.4 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 400 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 24.2 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 382 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 23.6 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 1.2 g		