

レディース&ヘルシーR2.8月献立表



川崎店 044-276-0795
二俣川店 045-958-1650



	月	火	水	木	金
昼食	3日	4日	5日	6日	7日
	チャーハン 八宝菜・うずらの卵 春巻 信田巻き 水菜サラダ 生姜天	サフランライス ポークカレー ハンバーグ イカにもたご焼き きのこソテー 人参インゲン豚バラ巻	梅ちりご飯 鶏の唐揚げ 春雨甘酢和え 青菜のごま和え ナスの肉詰め 厚焼き玉子	のりべん バンバンジー イカドーナツフライ 野菜炒め 千草焼き ミートボール	菜飯ご飯 肉野菜炒め カレーコロケ いんげんコーンソテー 揚げ焼売 エビ団子
	エネルギー 591kcal 蛋白質 16.1g 脂質 19.0g 食塩 3.6g	エネルギー 594kcal 蛋白質 14.3g 脂質 17.6g 食塩 2.7g	エネルギー 582kcal 蛋白質 17.8g 脂質 14.6g 食塩 2.1g	エネルギー 604kcal 蛋白質 25.0g 脂質 16.6g 食塩 1.9g	エネルギー 608kcal 蛋白質 17.9g 脂質 19.3g 食塩 4.8g
昼食	10日	11日	12日	13日	14日
	お休み	五穀ご飯 チキンカツ 赤小玉 南瓜の煮物 大根サラダ チーズ入りつくね棒	カレーピラフ ポークチャップ 野菜ソテー ピーマンの肉詰め 厚焼き玉子 野菜春巻	お休み	お休み
		エネルギー 636kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.5g 食塩 2.3g	エネルギー 611kcal 蛋白質 16.2g 脂質 19.6g 食塩 3.7g		
昼食	17日	18日	19日	20日	21日
	昆布ご飯 照り焼きバーグ 野菜コロケ パプリカソテー カボチャサラダ 花さつま揚げ	キャロットピラフ 白身魚フライ ポークチャップ 千草焼き ウインナー野菜炒め イカ団子	青じそごはん エビカツ ミートボール 野菜炒め 大根サラダ ハムステーキ	のりべん 豚しゃぶサラダ コーンたっぷりフライ グリーンピース棒天 なす生姜醤油煮 厚焼き玉子	サフランライス チキンカレー サーモンタルタルフライ 青菜ソテー ウインナー ミートソースオムレツ
	エネルギー 588kcal 蛋白質 11.5g 脂質 14.8g 食塩 1.9g	エネルギー 618kcal 蛋白質 19.3g 脂質 20.0g 食塩 3.2g	エネルギー 614kcal 蛋白質 12.5g 脂質 20.9g 食塩 3.9g	エネルギー 594kcal 蛋白質 25.0g 脂質 14.9g 食塩 2.1g	エネルギー 572kcal 蛋白質 14.2g 脂質 17.7g 食塩 1.8g
昼食	24日	25日	26日	27日	28日
	カレーピラフ チキンナゲット 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 青菜コーン炒め 五目巾着煮	梅干しご飯 メンチカツ がんも煮 大根・人参煮 パプリカソテー ベイクドエッグ	のりべん ハムカツ 切干大根・ちくわ煮 野菜炒め ミニお好み焼き 厚焼き玉子	チキンライス かに風味ロール ミートボール インゲンソテー ブロッコリーサラダ コーンイカバーグ	昆布ご飯 豚生姜炒め カニカマ天ぷら さつま揚げ(枝豆) キャベツサラダ 揚げ餃子
	エネルギー 626kcal 蛋白質 12.9g 脂質 23.8g 食塩 3.4g	エネルギー 559kcal 蛋白質 13.6g 脂質 16.1g 食塩 2.7g	エネルギー 582kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.3g 食塩 2.2g	エネルギー 609kcal 蛋白質 16.6g 脂質 19.6g 食塩 3.1g	エネルギー 608kcal 蛋白質 17.5g 脂質 21.2g 食塩 1.9g
昼食	31日				
	菜飯ご飯 まぐろタルタルカツ マカロニサラダ インゲンソテー いかすり身巻き スパニッシュオムレツ				
	エネルギー 580kcal 蛋白質 13.1g 脂質 19.2g 食塩 5.9g				

※仕入れの都合により、内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。