

レディース&ヘルシーR2.10月献立表



川崎店 044-276-0795
二俣川店 045-958-1650



	月	火	水	木	金
昼食				1日	2日
				そぼろご飯 白身魚フライ ハムステーキ エビ風味鹿の子揚げ マカロニサラダ 野菜炒め エネルギー 608kcal 蛋白質 14.2g 脂質 20.1g 食塩 2.3g	鮭わかめご飯 肉野菜炒め エビカツ 豆腐ハンバーグ さつま揚げ(生姜) ブロッコリードレッシング和え エネルギー 583kcal 蛋白質 18.4g 脂質 18.3g 食塩 4.5g
昼食	5日	6日	7日	8日	9日
	チキンライス おさつクロック ミートボール スパニッシュオムレツ 大根サラダ インゲンコーンソテー エネルギー 562kcal 蛋白質 13.4g 脂質 13.1g 食塩 4.2g	五目ご飯 まぐろタルタルカツ みそ味つくね 厚焼玉子 ひじき煮 野菜炒め エネルギー 589kcal 蛋白質 16.0g 脂質 19.8g 食塩 3.7g	サフランライス チキンカレー コーンたっぷりフライ 磯辺ロール ミニチキン(レモンハーブ) パプリカソテー エネルギー 608kcal 蛋白質 16.6g 脂質 16.7g 食塩 4.3g	チャーハン 酢豚風 野菜春巻 揚げ餃子 チヂミ インゲンソテー エネルギー 600kcal 蛋白質 15.9g 脂質 17.7g 食塩 4.1g	ひじきご飯 チキンカツ 信田巻 赤小玉 パンプキンサラダ 青菜のごま和え エネルギー 561kcal 蛋白質 16.1g 脂質 14.1g 食塩 3.1g
昼食	12日	13日	14日	15日	16日
	きのご飯 鶏の唐揚げ さんま大葉梅肉フライ ミニ千草焼き 花がんも・里芋煮 野菜炒め エネルギー 584kcal 蛋白質 14.1g 脂質 19.4g 食塩 2.8g	のりべん 牛丼煮・花型人参 ミニお好み焼き 根菜つくねバーグ ソーセージ天 インゲンソテー エネルギー 609kcal 蛋白質 22.2g 脂質 14.4g 食塩 2.0g	カレーピラフ ポークチャップ チキンピカタ 帆立風味蒲鉾フライ グリーンピース棒天 キャベツ炒め エネルギー 614kcal 蛋白質 21.6g 脂質 17.3g 食塩 3.6g	鮭わかめご飯 とんかつ 5品目具材の厚焼き玉子 大豆ナゲット れんこんきんぴら 青菜ごま和え エネルギー 609kcal 蛋白質 16.7g 脂質 20.0g 食塩 3.5g	青じそご飯 サーモンフライ 肉詰めナス 餅巾着煮 マカロニサラダ 野菜炒め エネルギー 599kcal 蛋白質 14.7g 脂質 17.7g 食塩 3.7g
昼食	19日	20日	21日	22日	23日
	ひじきご飯 豚生姜炒め バイクドパンプキン 鯖竜田揚げ 花がんも インゲンのごま和え エネルギー 591kcal 蛋白質 18.7g 脂質 17.9g 食塩 3.2g	チキンライス コーンたっぷりフライ ポテトサラダ チーズオムレツ ロールキャベツ パプリカソテー エネルギー 570kcal 蛋白質 12.1g 脂質 15.9g 食塩 4.1g	五目ご飯 若鶏の海苔巻き唐揚げ 野菜とひじきの豆腐焼き 切干大根煮 さつま揚げ(枝豆) 三色炒め エネルギー 590kcal 蛋白質 15.5g 脂質 19.7g 食塩 3.7g	梅ちりご飯 メンチカツ ミニチキン(黒胡椒) イカにもたご焼 ウインナーキャベツ炒め ブロッコリードレッシング和え エネルギー 580kcal 蛋白質 17.2g 脂質 15.5g 食塩 3.0g	チャーハン 八宝菜 棒餃子 かに玉ボール いかすり身巻き 野菜炒め エネルギー 587kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15.1g 食塩 4.7g
昼食	26日	27日	28日	29日	30日
	サフランライス ポークカレー レンコンはさみ揚げ おからポテト ミニウインナー 水菜サラダ エネルギー 605kcal 蛋白質 13.7g 脂質 18.4g 食塩 3.8g	キャロットピラフ 照り焼きハンバーグ ポークビーンズ 玉子ロール イカフライ インゲンソテー エネルギー 584kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.6g 食塩 2.7g	そぼろご飯 肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ ピーマン肉詰め 花型さつま揚げ キャベツのおかか和え エネルギー 584kcal 蛋白質 18.6g 脂質 13.3g 食塩 1.9g	きのご飯 サーモンタルタルフライ ネギ入り厚焼き玉子 人参インゲン豚バラ巻 豚大根煮 野菜炒め エネルギー 568kcal 蛋白質 15.3g 脂質 17.8g 食塩 2.3g	のりべん デミミートボール かぼちゃクロック ツナマヨオムレツ ごぼうサラダ パプリカソテー エネルギー 607kcal 蛋白質 18.7g 脂質 18.3g 食塩 2.4g

※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、ご了承願います。