



株式会社 誠
 横浜市鶴見区駒岡1-27-14
 TEL 045-583-2151 FAX 045-572-9737
 ホームページ <http://www.makoto-y.com>

献立表

9月後半(9月18日~9月30日)

ご注文は **045-583-2151**

※ご注文は9:30までをお願いします。
 ※お弁当は午後1時までにお召し上がり下さい。
 ※材料、仕入れ等の都合により献立に変更がある場合がございます。

今回のオリジナルは、
**焼肉ビビンバ重と
 油淋鶏重**です。



9月19日~22日
 焼肉ビビンバ重



9月25日~29日
 油淋鶏重



日付	献立	栄養価	日付	献立	栄養価
9月18日 (月)	お休みさせていただきます	Kcal 蛋白 g 脂質 g 塩分 g	9月25日 (月)	豚ひれかつ 鱈大根煮付け 合鴨のマリネサラダ 生野菜 味付けもずく	482 Kcal 蛋白 32.2 g 脂質 25.5 g 塩分 3.3 g
9月19日 (火)	豚かつ 味噌だれ添え むき海老とカボチャのクリーム煮 すりみのふんわり寄せとコンニャク金平 生野菜 豆腐のあおさあん	456 Kcal 蛋白 29 g 脂質 22 g 塩分 3.4 g	9月26日 (火)	牛ハラミと野菜の中華風 サーモンフライ ウィンナーとソース焼そば 和風サラダとろろ昆布添え 梅肉春雨	390 Kcal 蛋白 17.5 g 脂質 21.4 g 塩分 3.3 g
9月20日 (水)	牛肉とニンニクの芽の韓国風炒め トマト&バジルトマトフライ 筍含め煮とアスパラ煮浸し トルティアとドライカレー ザーサイと大根和え	469 Kcal 蛋白 21 g 脂質 23 g 塩分 3.6 g	9月27日 (水)	鶏唐揚げピザ風 カレー春巻き 茄子の揚げ浸し シーチキンサラダ 松前風高菜と大根和え	438 Kcal 蛋白 29.8 g 脂質 17.3 g 塩分 3.6 g
9月21日 (木)	フライドチキン 鱈の照焼き 山芋梅しその煮おろし 生野菜 オクラのお浸し	382 Kcal 蛋白 34 g 脂質 16 g 塩分 3.4 g	9月28日 (木)	豚ロース生姜焼き 海老クリーミーフライ さつま揚げとキンピラ牛蒡 生野菜 茎若布芝漬けと野菜の和え物	486 Kcal 蛋白 32.3 g 脂質 30.8 g 塩分 3.8 g
9月22日 (金)	海老かつタルタルソース 肉団子と根菜の甘酢あん ロースハムマリネ 生野菜 刻み昆布信田煮	373 Kcal 蛋白 19 g 脂質 22 g 塩分 3.6 g	9月29日 (金)	牛カルビ焼肉 たっぷりコーンフライ 絹厚揚げと蓮根含め煮 華風サラダ 生姜と刻み昆布和え	426 Kcal 蛋白 22.8 g 脂質 23.5 g 塩分 3.0 g
9月23日 (土)	お休みさせていただきます		9月30日 (土)	お楽しみ弁当	

9月19日~22日共通のお弁当 (そばなど種類は同じ蓋で茹でています。)

オリジナル○焼肉ビビンバ重(841kcal)

- ①ミニ丼セット(中華)冷やしハンパンジー麺とミニ豚トロ丼(550kcal)
- ②ミニ丼セット(うどん)冷し天ぷらうどんとミニ豚トロ丼(535kcal)
- ③ミニ丼セット(そば)冷し天ぷらそばとミニ豚トロ丼(536kcal)



①



②③

9月25日~29日共通のお弁当 (そばなど種類は同じ蓋で茹でています。)

オリジナル○油淋鶏重(937kcal)

- ①ミニ丼セット(中華)冷しジャージャー麺とミニ牛開花丼(628kcal)
- ②ミニ丼セット(うどん)冷しきつねうどんとミニ牛開花丼(541kcal)
- ③ミニ丼セット(そば)冷しきつねそばとミニ牛開花丼(542kcal)



①



②③