



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>
メール info@makoto-y.com

献立表

7月後半(7月16日～31日)

◆アレルギー物質特定原材料について◆
7品目の内、玉子・乳成分・小麦については、毎日のお弁当全てに含まれています。他の4成分については、メニュー横の赤字の材料が含まれています。尚、そばについては同じ釜でゆでていますので、重篤及び過敏な人はご注意くださいようお願い申し上げます。

ご注文は **045-583-2151**

※ご注文は7:00～9:00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。

日付	献立	栄養価		日付	献立	栄養価		日付	献立	栄養価	
7月15日 (月)	お休みさせていただきます。			7月22日 (月)	豚ひれかつとメンチかつ 魚さつま揚げと油揚げの含め煮 海老と明太マヨ和え 生野菜 青菜のお浸し	406 Kcal 蛋白 28.0 g 脂質 22.7 g 塩分 2.7 g	そば 落花生 えび かに	7月29日 (月)	ハンバーグと海老フライ 牛キムチ炒め 水餃子と中華あん 生野菜 明太子と大根の和え物	545 Kcal 蛋白 24.6 g 脂質 30.3 g 塩分 4.1 g	そば 落花生 えび かに
7月16日 (火)	ポークソテーヒスタチオの味噌ソース 海老かつ 鶏肉とじゃが芋の治部煮 練ウニ入りクリームスパゲティ 鮭ほぐしの青菜柚子風味和え	516 Kcal 蛋白 33.1 g 脂質 24.8 g 塩分 4.0 g	そば 落花生 えび かに	7月23日 (火)	油淋鶏 銀鮭の塩焼き スパゲティミートソース 華風サラダ フルーツ缶	463 Kcal 蛋白 21.7 g 脂質 26.3 g 塩分 3.0 g	そば 落花生 えび かに	7月30日 (火)	チンジャオロース 帆立入りクリームフライ ミニハッシュドポテト 華風サラダ 五目炒め煮	454 Kcal 蛋白 16.9 g 脂質 24.6 g 塩分 3.1 g	そば 落花生 えび かに
7月17日 (水)	牛タンと大根のこっ照煮 いかのカレー風味フリッター 手羽先照焼 生野菜 タコとコーンの中華和え	408 Kcal 蛋白 28.8 g 脂質 19.5 g 塩分 2.6 g	そば 落花生 えび かに	7月24日 (水)	海老と野菜の天ぷら 牛肉しぐれ煮 照焼チキン 日本そば つゆ 明太子と若布の和え物	550 Kcal 蛋白 24.2 g 脂質 28.4 g 塩分 3.5 g	そば 落花生 えび かに	7月31日 (水)	チキン唐揚げ南蛮風 中華風オムレツ 豚チャーシュー 生野菜 青菜とコーンの中華和え	467 Kcal 蛋白 23.8 g 脂質 31.9 g 塩分 3.6 g	そば 落花生 えび かに
7月18日 (木)	チキンかつカレー 焼き魚とキンピラ牛蒡 海老マリネフライドガーリック入り 野菜サラダ西洋わさび入り マロン寒天	572 Kcal 蛋白 25.0 g 脂質 31.9 g 塩分 3.3 g	そば 落花生 えび かに	7月25日 (木)	牛ハラミ唐揚げネギ塩だれ むき海老とポテトのバジルソース 麻婆豆腐 生野菜 鮭ほぐしと青菜和え	546 Kcal 蛋白 19.0 g 脂質 41.2 g 塩分 3.1 g	そば 落花生 えび かに	 *お願い！ 重箱とおかずの容器は電子レンジに対応しておりません。電子レンジのご使用はご遠慮ください			
7月19日 (金)	海老フリッタースイートチリマヨ 肉じゃが 豚タンとザーサイの中華炒め 華風サラダ柚子風味 大根と鮭ほぐしの七味辛子和え	477 Kcal 蛋白 23.7 g 脂質 27.6 g 塩分 4.3 g	そば 落花生 えび かに	7月26日 (金)	豚肉の味噌漬け焼き いかフライ チキンカレー 和風サラダ 白玉	547 Kcal 蛋白 26.4 g 脂質 28.5 g 塩分 3.0 g	そば 落花生 えび かに				
7月16日～19日共通のお弁当				7月22日～26日共通のお弁当				7月29日～31日共通のお弁当			
* オリジナル チキンレック照焼重 (980Kcal)			オリ そば 落花生 えび かに	* オリジナル 牛キムチ重 (981Kcal)			オリ そば 落花生 えび かに	* オリジナル ポークフリッターヤンニョム重 (963Kcal)			オリ そば 落花生 えび かに
* 中華めん 棒々鶏麺と ミニキーマカレー (770Kcal)			中華 そば 落花生 えび かに	* 中華めん 冷し中華と ミニ牛キムチ丼 (767Kcal)			中華 そば 落花生 えび かに	* 中華めん 冷し牛焼き肉麺と ミニポークフリッターヤンニョム丼 (807Kcal)			中華 そば 落花生 えび かに
* そば 冷しとろろそばと ミニキーマカレー (729Kcal)			うどん そば そば 落花生 えび かに	* うどん 冷し鶏唐揚げうどんと ミニ牛キムチ丼 (779Kcal)			うどん そば そば 落花生 えび かに	* そば 冷しきつねそばと ミニポークフリッターヤンニョム丼 (866Kcal)			うどん そば そば 落花生 えび かに