



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

10月前半(10月1日～15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	
10月1日 (水)	ポークソテーミックスナッツのソース ポルチーニ入り茸のクリームフライ カニ風味入り中華炒め 生野菜 十六穀米の明太子和え	503 Kcal 蛋白 21.0 g 脂質 30.5 g 塩分 3.7 g	そば 落花生 えび かに	10月6日 (月)	ハンバーグと海老フライ 牛肉とカボチャの煮物 タラコ入りクリームペンネ 生野菜 大根のあおさ和え	558 Kcal 蛋白 25.6 g 脂質 28.1 g 塩分 4.3 g	そば 落花生 えび かに
10月2日 (木)	油淋鶏 茄子入りボロネーゼ イカのマリネ 華風サラダ 干瓢入り五目炒め	473 Kcal 蛋白 23.9 g 脂質 29.1 g 塩分 4.1 g	そば 落花生 えび かに	10月7日 (火)	ヤンニョムチキン イカと大根の旨辛炒め とちお揚げ煮カニ風味あん ツナサラダ 里芋田楽	512 Kcal 蛋白 26.3 g 脂質 29.9 g 塩分 4.2 g	そば 落花生 えび かに
10月3日 (金)	牛肩ロースヒリ辛焼き 中華旨煮 竹輪の磯辺揚げ 生野菜 蓮根の酢味噌和え	375 Kcal 蛋白 15.6 g 脂質 18.9 g 塩分 4.1 g	そば 落花生 えび かに	10月8日 (水)	牛フルコギ 白身魚フライ 大根と豚肉のこっ照煮 揚げ麺トマトあんかけサラダ セロリとキャベツのさっぱり和え	547 Kcal 蛋白 28.8 g 脂質 21.0 g 塩分 3.8 g	そば 落花生 えび かに
10月4日 (土)				10月9日 (木)	豚肉の味噌漬け焼き イカチリソース カボチャとほろ煮 和風サラダ 青菜のお浸し	419 Kcal 蛋白 22.0 g 脂質 20.9 g 塩分 4.0 g	そば 落花生 えび かに
10月5日 (日)				10月10日 (金)	海老の海苔巻き揚げと野菜天 牛肉のフライドガーリック炒め 煮物盛り合わせ 野菜サラダ タラコと大根和え	436 Kcal 蛋白 21.3 g 脂質 24.1 g 塩分 3.3 g	そば 落花生 えび かに
10月1日～3日共通のお弁当				10月6日～10日共通のお弁当			
*オリジナル 牛スタミナ重 (926Kcal) 				*オリジナル 三色重(豚とほろ、玉子、タラコ) (757Kcal) 			
*中華めん 冷しタンタン麺と ミニ牛スタミナ丼 (791Kcal) 				*中華めん 湯かけチャーシュー麺セット (661Kcal) 			
*そば 冷し天ぷらそばと ミニ牛スタミナ丼 (641Kcal) 				*うどん 湯かけとろろうどんセット (628Kcal) 			
				10月14日～15日共通のお弁当			
				*オリジナル 鶏肉唐揚げ香味ソース重 (977Kcal) 			
				*中華めん 湯かけタンメンセット (659Kcal) 			
				*そば 湯かけきつねそばセット (576Kcal) 			

***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

*お弁当の保管場所は冷暗所をお願いします

*食材以外の物は空き容器に入れないでください！