



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

1月後半(1月16日～30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。



*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！

日付	献立	栄養価		日付	献立	栄養価	
1月19日 (月)	牛肉とキ/コの中華炒め 海老かつ 麻婆茄子 焼きそば ザーサイと大根の和え物	417 Kcal 蛋白 24.4 g 脂質 19.2 g 塩分 4.2 g	そば 落花生 えび かに	1月26日 (月)	海老天と海苔天 回鍋肉 ミートボールとブロッコリーのトマトソース 和風サラダ 青菜のお浸し	429 Kcal 蛋白 18.8 g 脂質 27.5 g 塩分 3.0 g	そば 落花生 えび かに
1月20日 (火)	ドラムフライドチキン 豆腐ステーキそぼろあん 鰯のつみれと野菜の味噌煮 華風サラダ 銀杏ペペロンチーノ	411 Kcal 蛋白 26.6 g 脂質 18.3 g 塩分 3.9 g	そば 落花生 えび かに	1月27日 (火)	牛肉キムチ炒め 椎茸海老詰めフライ 麻婆豆腐 塩焼きそば もやしナムル	448 Kcal 蛋白 17.7 g 脂質 28.3 g 塩分 3.6 g	そば 落花生 えび かに
1月21日 (水)	豚バラ肉カルビチム風 白身フライと竹輪磯辺揚げ 炒り鳥 フルーツサラダ 酢の物	494 Kcal 蛋白 19.8 g 脂質 27.6 g 塩分 3.8 g	そば 落花生 えび かに	1月28日 (水)	豚カルビ焼肉風 小籠フライ 鶏肉とポテトクリーム きしめん ザーサイと春雨和え	513 Kcal 蛋白 23.5 g 脂質 28.1 g 塩分 3.6 g	そば 落花生 えび かに
1月22日 (木)	牛肉と豆腐のピリ辛味噌煮 春巻き パエリア風 和風サラダ たらことあおさの和え物	385 Kcal 蛋白 16.7 g 脂質 18.4 g 塩分 3.3 g	そば 落花生 えび かに	1月29日 (木)	鶏ぶつ切りのレッドカレー煮ナン添え カニクリームコロッケ 帆立新丈とろろ昆布あん 野菜サラダセロリ入り タラコと若布和え	535 Kcal 蛋白 23.8 g 脂質 27.2 g 塩分 4.1 g	そば 落花生 えび かに
1月16日 (金)	豚ロースチーズ焼き 銀杏入りかき揚げ 煮物盛り合わせ さつま芋のピスタチオダイス入りマヨ和え 酢の物刻み柚子入り	524 Kcal 蛋白 20.6 g 脂質 28.3 g 塩分 3.1 g	そば 落花生 えび かに	1月23日 (金)	ヤンニョムチキン オムレツチーズソース 鯖の味噌煮 華風サラダ コンニャク金平	521 Kcal 蛋白 25.8 g 脂質 35.0 g 塩分 4.3 g	そば 落花生 えび かに
1月30日 (金)	牛肉しぐれ煮 ささ身フライ 餃子ともやしナムル 生野菜 青菜のおかか和え	407 Kcal 蛋白 21.7 g 脂質 23.5 g 塩分 2.8 g	そば 落花生 えび かに				
1月16日のお弁当				1月19日～23日共通のお弁当			
* オリジナル 牛肉しぐれ煮重 (969Kcal)				* オリジナル 豚ロースかつカレー (959Kcal)			
* 中華めん 湯かけタン麺セット (659Kcal)				* 中華めん 湯かけチャーシュー麺セット (695Kcal)			
* そば 湯かけきつねそばセット (634Kcal)				* うどん 湯かけかき揚げうどんセット (658Kcal)			
				1月26日～30日共通のお弁当			
* オリジナル 鶏唐揚げ香味ソース重 (936Kcal)				* 中華めん 湯かけタンタン麺セット (736Kcal)			
				* そば 湯かけ豚天そばセット (713Kcal)			