



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

3月後半(3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
3月16日 (月)	チキンテンドー南蛮風 肉団子と野菜の甘酢あん 竹輪と大根の酒粕煮 シーザーサラダ 若布と春雨のナムル	477 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 27.1 g 塩分 4.5 g	3月23日 (月)	ハンバーグデミ味噌ソース 海老磯辺揚げ 回鍋肉 ペンネソテー 五目炒め煮	536 kcal 蛋白 28.4 g 脂質 32.6 g 塩分 4.0 g	3月30日 (月)	牛ハラミと野菜の辛味噌炒め 焼き魚 豚串フライ 中華麺サラダ 青菜のお浸し	403 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 22.0 g 塩分 3.0 g
3月17日 (火)	ポークハムかつデミグラスソース 野菜豆腐バーグ華風だれ 里芋のそぼろ煮 生野菜 白菜と塩昆布の和え物	531 kcal 蛋白 29.1 g 脂質 30.4 g 塩分 4.7 g	3月24日 (火)	牛ハラミ焼肉 鱈のフライ 大根とベーコンの煮物 チョレギ風サラダ いんげんおかか和え	404 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 27.6 g 塩分 3.1 g	3月31日 (火)	ポークソテーヒスタチオ入クリームソース 野菜コロケ 大根と鶏肉のガーリック炒め スパゲティ明太ソース ちいめん和え物	526 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 26.8 g 塩分 3.9 g
3月18日 (水)	酢豚 海老のマリネコーン入り チキンと茄子のみぞれ煮 麺サラダ 大根明太子和え	459 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 24.6 g 塩分 3.7 g	3月25日 (水)	豚肉と里芋の豆板醤炒め 磯辺ささ身揚げとヤングコーン天 大きい焼売ともやしナムル 華風サラダ タラコと大根の和え物	432 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 26.7 g 塩分 3.4 g	 <p>3月</p> <p>*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しないでください！</p>		
3月19日 (木)	ローストビーフオニオンソース 南瓜チーズソース包みフライ 数の子添えおきそら豆のサラダ 生野菜 菜の花胡麻和え	415 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 21.5 g 塩分 3.4 g	3月26日 (木)	鶏の唐揚げ食べるラー油添え 白身魚のサーモンマヨ焼き 牛しぐれ煮 生野菜 若布の中華和え	600 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 45.6 g 塩分 3.6 g			
3月20日 (金)	お休みさせていただきます。	kcal 蛋白 g 脂質 g 塩分 g	3月27日 (金)	ポークのバジル炒め 五目巾着と竹輪の含め煮 むき枝豆と鶏肉の中華和え シーザーサラダ いんげん胡麻和え	406 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 23.1 g 塩分 4.1 g			

3月16日~19日共通のお弁当

<p>*オリジナル 牛丼 (969kcal)</p> 	<p>オリ そば 落花生 えび かに</p>
<p>*中華めん 湯かけチャーシュー麺セット (712Kcal)</p> 	<p>中華 そば 落花生 えび かに</p>
<p>*うどん 湯かけ天ぷらうどんセット (699kcal)</p> 	<p>うどん そば 落花生 えび かに</p>

3月23日~27日共通のお弁当

<p>*オリジナル ビッグメンチかつカレー (971kcal)</p> 	<p>オリ そば 落花生 えび かに</p>
<p>*中華めん 湯かけパーコー麺セット (734Kcal)</p> 	<p>中華 そば 落花生 えび かに</p>
<p>*そば 湯かけきつねそばセット (667kcal)</p> 	<p>うどん そば 落花生 えび かに</p>

3月30日~31日共通のお弁当

<p>*オリジナル 鶏唐揚げ南蛮重 (973kcal)</p> 	<p>オリ そば 落花生 えび かに</p>
<p>*中華めん 湯かけ旨煮ラー麺セット (703Kcal)</p> 	<p>中華 そば 落花生 えび かに</p>
<p>*うどん 湯かけとろろうどんセット (625kcal)</p> 	<p>うどん そば 落花生 えび かに</p>