



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。



好評うな重
販売中
1,100円(税込み)

***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	
7月16日 (木)	海老のり巻き揚げとカボチャ天 牛肉大和煮 豚タン味噌焼き 和風サラダ 青菜のお浸し	409 Kcal 蛋白 30.2 g 脂質 16.6 g 塩分 3.0 g	そば 落花生 えび かに
7月17日 (金)	ポークソテーサルサソース 鯉フライタルタルソース チキンクリームシチュー 華風サラダ 大根と塩昆布	586 Kcal 蛋白 24.1 g 脂質 35.4 g 塩分 3.6 g	そば 落花生 えび かに

7月16日～17日共通のお弁当

***オリジナル
ガパオライス
(817Kcal)**



オリ
そば
落花生
えび
かに

***中華めん
冷し棒々鶏麺と
ミニガパオライス
(728Kcal)**



中華
そば
落花生
えび
かに

***そば
冷しなめこおろしうどんと
ミニガパオライス
(673Kcal)**



うどん
そば
そば
落花生
えび
かに

日付	献立	栄養価	
7月20日 (月)	お休みさせていただきます。	Kcal 蛋白 g 脂質 g 塩分 g	そば 落花生 えび かに
7月21日 (火)	グリルチキン食べるラー油添え 野菜コロッケ さつま揚げと五目含め煮 ソース焼きそば 青菜の辛子醤油和え	488 Kcal 蛋白 21.8 g 脂質 27.7 g 塩分 3.3 g	そば 落花生 えび かに
7月22日 (水)	豚ロースかつ プレーンオムレツトマトソース サーモン南蛮漬け 生野菜 アミエビ塩辛と大根炒め	525 Kcal 蛋白 22.6 g 脂質 35.5 g 塩分 3.7 g	そば 落花生 えび かに
7月23日 (木)	牛ハラミとアスパラのオイスター炒め イカかつ コーンとチキンのさつま芋ペーストクリーム 華風サラダ 帆立刻みと白菜ポン酢	406 Kcal 蛋白 18.3 g 脂質 18.0 g 塩分 3.0 g	そば 落花生 えび かに
7月24日 (金)	油淋鶏 鯖チーズ焼き キャベツとポークのチャップ炒め アボカドサラダ 白玉としもんカード	664 Kcal 蛋白 29.9 g 脂質 41.0 g 塩分 3.9 g	そば 落花生 えび かに

7月21日～24日共通のお弁当

***オリジナル
鶏唐揚げサルサチーズ重
(982Kcal)**



オリ
そば
落花生
えび
かに

***中華めん
冷やしチャーシュー麺と
ミニ鶏唐揚げサルサチーズ丼
(697Kcal)**



中華
そば
落花生
えび
かに

***そば
冷し天ぷらそばと
ミニ鶏唐揚げサルサチーズ丼
(715cal)**



うどん
そば
そば
落花生
えび
かに

日付	献立	栄養価	
7月27日 (月)	イカの磯辺揚げとさつま芋天 牛肉しくれ煮 チキンとピスタチオのクリームソース 和風サラダ 小松菜の胡麻和え	506 Kcal 蛋白 19.6 g 脂質 29.7 g 塩分 2.6 g	そば 落花生 えび かに
7月28日 (火)	豚チンジャオロース シマホッケ塩焼き カボチャのそぼろ煮 華風サラダ 若布と大根のナムル	387 Kcal 蛋白 22.6 g 脂質 17.4 g 塩分 4.1 g	そば 落花生 えび かに
7月29日 (水)	チキングリル(味噌味) カニ入りクリームフライ 麻婆茄子 枝豆ペースト入りペンのサラダ 若布と玉子の華風和え	549 Kcal 蛋白 20.6 g 脂質 38.0 g 塩分 3.3 g	そば 落花生 えび かに
7月30日 (木)	海老カレーフリッター 胡麻香る華風メンチかつ 煮物盛り合わせ 生野菜 大根と柚子のポン酢和え	418 Kcal 蛋白 19.6 g 脂質 22.3 g 塩分 2.7 g	そば 落花生 えび かに
7月31日 (金)	牛すじ肉韓国風煮 枝豆コロッケ 焼き魚 チーズIN野菜サラダ 酢の物	365 Kcal 蛋白 24.3 g 脂質 15.5 g 塩分 3.5 g	そば 落花生 えび かに

7月27日～31日共通のお弁当

***オリジナル
牛フルコギ重
(972Kcal)**



オリ
そば
落花生
えび
かに

***中華めん
冷しワンタン麺と
ミニ牛フルコギ丼
(743Kcal)**



中華
そば
落花生
えび
かに

***そば
冷しきつねうどんと
ミニ牛フルコギ丼
(680Kcal)**



うどん
そば
そば
落花生
えび
かに