

平成29年8月

ふくふく弁当昼食献立表

日付	献立名	栄養量
1日(火)	チキン南蛮	筍とふきの煮物 なすの煮物 もやしの炒め物 ところ天 漬物 熱量: 827kcal 塩分: 2.6g
2日(水)	豚肉の焼肉風炒め	ぜんまいと厚揚げの煮物 キャベツオイスター炒めシーザーサラダ ケチャップスパソテー 漬物 熱量: 709kcal 塩分: 2.0g
3日(木)	鶏肉の照焼	里芋の旨煮 豚レバー炒め 青菜のお浸し 春巻 漬物 熱量: 779kcal 塩分: 2.2g
4日(金)	チンジャオロース風	田舎煮 春雨のポン酢和え ほうれん草とコーンのソテー 三色豆 漬物 熱量: 674kcal 塩分: 2.1g
5日(土)	豚肉のかつお風味焼	ごぼうと大豆の炒め煮 茄子のおかか和え いんげんゴマ和え シューマイ 漬物 熱量: 754kcal 塩分: 2.5g
6日(日)	お休み	
7日(月)	肉団子のチリソース	野菜の煮物 キャベツの和風サラダ おくらのおかか和え 信田巻煮 漬物 熱量: 678kcal 塩分: 3.0g
8日(火)	ハンバーグカレーソースがけ	野菜の五目煮 もやしの炒め物 青菜のポン酢和え 金時煮豆 漬物 熱量: 784kcal 塩分: 3.8g
9日(水)	豚肉の甘辛煮	がんもの含煮 ゴーヤのカレー炒め 大根のゴマドレ和え 帆立風味フライ 漬物 熱量: 770kcal 塩分: 3.1g
10日(木)	酢豚	厚揚げの煮物 ちくわとふきの煮物 マカロニサラダ なめ茸 漬物 熱量: 955kcal 塩分: 2.9g
11日(金)	鶏肉バーベキュー	じゃが芋の田舎煮 中華風春雨 冬瓜のかに風味煮 五目厚焼き卵 漬物 熱量: 729kcal 塩分: 3.2g
12日(土)	お休み	
13日(日)	お休み	
14日(月)	お休み	
15日(火)	お休み	

日付	献立名	栄養量
16日(水)	お休み	
17日(木)	お休み	
18日(金)	お休み	
19日(土)	お休み	
20日(日)	お休み	
21日(月)	豚天のおろしポン酢	れんこんの煮物 野菜の味噌炒め 切干大根とコーンのサラダ 青菜の磯和え 黄桃缶 漬物 熱量: 771kcal 塩分: 2.6g
22日(火)	豚の角煮	揚げ茄子の煮浸し 金平ごぼう はんぺんの煮物 ひじき煮 漬物 熱量: 905kcal 塩分: 3.7g
23日(水)	肉団子の中華煮	大根のそぼろ煮 キャベツのカレー炒め こんにゃくの酢味噌和え 笹かまぼこ 漬物 熱量: 678kcal 塩分: 2.6g
24日(木)	エビフリッターチリソース	冬瓜の煮物 ぜんまいのナムル シューマイ 小松菜の卵とじ 漬物 熱量: 767kcal 塩分: 2.9g
25日(金)	豚肉の味噌漬け焼き	長芋の煮物 ビーフン炒め つくねと野菜の煮物 キャベツの酢の物 漬物 熱量: 695kcal 塩分: 2.8g
26日(土)	お休み	
27日(日)	お休み	
28日(月)	豚肉のすき煮風	茄子の味噌炒め 煮豆 ほうれん草ごま和え 春巻 漬物 熱量: 819kcal 塩分: 2.7g
29日(火)	かつ玉煮	厚揚げの煮物 照焼肉団子 ひじき煮 もやしサラダ 漬物 熱量: 831kcal 塩分: 3.8g
30日(水)	鶏肉の治部煮	なすのトマト煮 春雨の炒め物 ブロッコリーのピーナッツ和え シューマイ 漬物 熱量: 841kcal 塩分: 1.8g
31日(木)	豚肉のケチャップソース煮	南瓜の糸昆布煮 イカフライ 切干大根とツナのサラダ 青菜のソテー 漬物 熱量: 772kcal 塩分: 2.4g

献立は材料入荷の都合上、一部変更させて頂く場合がございます。何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。また、お弁当は食品衛生上、お早めにお召しあがり下さい。

平成29年7月

ふくふく弁当昼食献立表

ロハスフード

TEL:83-7555

日付	献立名	栄養量
1日(土)	お休み	
2日(日)	お休み	
3日(月)	豚肉のピカタ	キャベツと竹輪の炒め物 ブロッコリーマヨサラダ 胡瓜生姜和え 豚ロース串かつ 漬物 熱量: 685kcal 塩分: 2.0g
4日(火)	揚さけのおろしだれ	高野豆腐煮物 白菜とツナの和え物 椎茸の甘 辛煮 ミニオムレツ 漬物 熱量: 690kcal 塩分: 2.6g
5日(水)	えびかつ	こんにやくと豚肉の煮物 ほうれん草ごま和え わ かめの酢の物 三色豆 漬物 熱量: 798kcal 塩分: 2.4g
6日(木)	豚しゃぶ	南瓜ずんだ煮 春雨とにらの辛味炒め おくらとも ずく酢の物 鹿の子揚げ 漬物 熱量: 736kcal 塩分: 2.9g
7日(金)	鶏肉のんにく醤油かけ	大根のべっこう煮 星のコロッケ 彩野菜の味噌 和え 三色ナムル 漬物 熱量: 797kcal 塩分: 3.0g
8日(土)	油淋鶏	大根のツナ煮 いか団子の煮物 ほうれん草の 錦糸和え シューマイ 漬物 熱量: 873kcal 塩分: 3.1g
9日(日)	お休み	
10日(月)	鶏肉の唐揚げ	こんにやくの味噌煮 梅ひじき煮 ほうれん草のサ ラダ みそ味つくね 漬物 熱量: 774kcal 塩分: 3.5g
11日(火)	さんまの竜田揚げの甘辛 ソース	じゃが芋のケチャップ炒め たまご豆腐 キャベツ とごぼうのナムル 信田巻煮 漬物 熱量: 805kcal 塩分: 2.4g
12日(水)	豚スタミナ焼肉	なすのトマト煮 もやしとにらの炒め物 大根サラ ダ シューマイ 漬物 熱量: 776kcal 塩分: 2.3g
13日(木)	鮭のちゃんちゃん焼き風	南瓜煮 カリフラワーとベーコン炒め 青菜のポン 酢和え がんも煮物 漬物 熱量: 677kcal 塩分: 2.8g
14日(金)	チキンかつ	高野豆腐のたまごとじ じゃが芋の煮物 レバー とねぎの炒め物 ゴーヤのお浸し 漬物 熱量: 839kcal 塩分: 2.4g
15日(土)	お休み	

日付	献立名	栄養量
16日(日)	お休み	
17日(月)	豚天甘辛ソース	厚揚げの煮物 ゴーヤと茄子のみそ炒め ごぼう の磯マヨ和え シューマイ 漬物 熱量: 820kcal 塩分: 2.3g
18日(火)	かつ玉煮	れんこんとはんぺんの煮物 ブロッコリーツナサ ラダ 筍の塩昆布炒め かにかま天 漬物 熱量: 793kcal 塩分: 2.3g
19日(水)	鶏肉塩だれ焼	なすとオクラの土佐醤油 ビーフン炒め キャベツ のソテー 大豆のケチャップ炒め 漬物 熱量: 786kcal 塩分: 1.9g
20日(木)	麻婆豆腐	いか団子の煮物 大根の炒め物 シーザーサラ ダ ところ天 漬物 熱量: 620kcal 塩分: 3.0g
21日(金)	デミグラスハンバーグ	なすのそぼろ煮 青菜のソテー スパサラダ ねぎ とえのきの香味和え 漬物 熱量: 816kcal 塩分: 3.7g
22日(土)	鶏肉の香味焼き	大豆とひじきの煮物 肉詰椎茸フライ おくらのわ さび醤油和え インゲンピーナッツ和え 漬物 熱量: 816kcal 塩分: 2.7g
23日(日)	お休み	
24日(月)	豚肉の生姜焼き	れんこんの炒り煮 青菜のたまごソテー 大根の 和風サラダ 三色豆 漬物 熱量: 711kcal 塩分: 1.8g
25日(火)	酢豚	なすの煮物 ビーフン炒め ひじきの炒め煮 鹿の 子揚げ 漬物 熱量: 943kcal 塩分: 2.8g
26日(水)	えびフライ	五目巾着煮 きのこのおかか和え ごぼうサラダ 磯のり 漬物 熱量: 685kcal 塩分: 2.5g
27日(木)	豚肉とキャベツのごまみそ 炒め	南瓜のいとこ煮 ケチャップスパソテー もやしと にらの炒め物 青菜のポン酢和え 漬物 熱量: 742kcal 塩分: 1.6g
28日(金)	鶏肉のバター醤油焼き	揚げ茄子の煮浸し こんにやくのピリ辛煮 キャベ ツ甘酢和え 春巻 漬物 熱量: 848kcal 塩分: 2.2g
29日(土)	お休み	
30日(日)	お休み	
31日(月)	手作みそかつ	ごぼうの味噌煮 春雨サラダ ゴーヤのツナ炒め 山菜の醤油和え 漬物 熱量: 698kcal 塩分: 2.6g

献立は材料入荷の都合上、一部変更させて頂く場合がございます。何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。また、お弁当は食品衛生上、お早めにお召しあがり下さい。