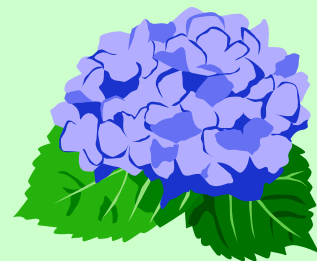




2020年6月 JUNE



MON	TUE	WED	THU	FRI
1	2	3	4	5
海鮮フライ 青梗菜煮	たまごサラダフライ 山菜スパサラ	唐揚げ ほうれん草浸し	鶏のトマトガーリック焼き 高野豆腐煮	ホイコーロー 竹輪の磯辺揚げ
エネルギー 365 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 18.4 g 塩分 2.4 g	エネルギー 302 Kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.7 g	エネルギー 494 Kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 33.5 g 塩分 2.2 g	エネルギー 444 Kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 24.2 g 塩分 3.0 g	エネルギー 375 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.1 g 塩分 3.1 g
8	9	10	11	12
カレーコロッケ がまこんにゃく煮	チキン南蛮 大根とこんにゃくの煮物	ハンバーグカレーかけ さつまあげピリ辛炒め	鮭の西京焼き 炊き合わせ	串カツ 厚揚げキムチ煮
エネルギー 328 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 16.7 g 塩分 2.3 g	エネルギー 472 Kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 307.0 g 塩分 3.3 g	エネルギー 399 Kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 20.3 g 塩分 5.1 g	エネルギー 228 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 7.5 g 塩分 2.9 g	エネルギー 378 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.8 g
15	16	17	18	19
サワラカレー焼き じゃがいもそばろ煮	鶏のハーブキーマス 野菜コンソメ煮	豚肉ねぎ塩炒め 小松菜辛子和え	白身フライ ポテトコーンサラダ	酢鶏 ビーフソテー
エネルギー 335 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 16.9 g 塩分 1.9 g	エネルギー 376 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 23.4 g 塩分 1.8 g	エネルギー 388 Kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 21.2 g 塩分 2.7 g	エネルギー 323 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.5 g 塩分 2.4 g	エネルギー 482 Kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 27.8 g 塩分 3.0 g
22	23	24	25	26
豚カツ 筑前煮	ロコモコ風 大豆トマト煮	アジフライ こんにゃくの炒め煮	鶏のカレー焼き 青梗菜ザーサイ炒め	ホキの磯辺揚げ カニ豆腐
エネルギー 294 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g	エネルギー 440 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 23.2 g 塩分 2.3 g	エネルギー 381 Kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 19.6 g 塩分 3.0 g	エネルギー 357 Kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 23.7 g 塩分 2.4 g	エネルギー 362 Kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 18.9 g 塩分 2.8 g
29	30			
タラのトマトソースかけ しめじソテー	豚生姜焼き じゃがいも揚げ煮			
エネルギー 253 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.2 g 塩分 1.7 g	エネルギー 364 Kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 15.5 g 塩分 2.1 g			

INFORMATION

※ 朝9:00までにお電話にてご注文ください。(TEL 059-333-8880)

(お客様の電話番号をお知らせいただけたら、弊社よりお電話させていただきます。)

※食材仕入の都合により一部メニューの変更がある場合もございますので、ご了承ください。

※栄養カロリーは、おかずのみです。

ご飯は100g当たり熱量168kcal、蛋白質2.5g、脂質0.3gです。

※容器の回収は翌日になる場合もございます。

※お届けしたお弁当は食品衛生上、午後1時までにお召し上がりくださいますようお願い申し上げます。

※お弁当の容器にたばこの吸がら等は入れないで下さい。


四日市店
 TEL:059-333-8880
 FAX:059-330-2117