



# 特選弁当

# 6月



※ 使用しているお米は国産米です。

月						火						水						木						金						土											
1日						2日						3日						4日						5日						6日											
シーフードフライ ハムカツ 和風タルタルソース 副菜						チーズインメンチカツ 野菜コロッケ 切干大根胡麻サラダ 副菜						厚切りハムカツ ミニフランク ごぼうサラダ 副菜						韓国風ハンバーグ しゅうまい 春雨サラダ 副菜						味噌カツ ハムステーキ 切干カニカマサラダ 副菜						おまかせ メニュー											
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g							
571	19.9	39.8	32.9	3.0		429	13.9	23.5	39.9	2.8		441	12.5	31.6	27.6	2.7		457	17.6	27.5	32.8	3.8		497	19.3	36.2	26.8	3.0													
8日						9日						10日						11日						12日						13日											
チキントマト煮& コロッケ 欧風バイクドエッグ ひじきサラダ 副菜						ハンバーグ オニオンペッパーソース ハムクラッチカツ 青のりポテトフライ 副菜						団鍋肉&しゅうまい にら饅頭 ひじきレンコンソテー 副菜						油淋鶏 春巻き 海藻サラダ 副菜						サーモンメンチカツ もろこし焼き 枝豆サラダ 副菜						おまかせ メニュー											
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g							
305	10.9	19.2	22.4	2.3		475	18.3	38.1	24.5	2.8		485	27.1	34.1	32.9	3.1		411	15.2	20.6	42.5	3.4		381	12.3	16.4	45.1	3.1													
15日						16日						17日						18日						19日						20日											
欧風カレーコロッケ& ミートオムレツ 北海道ホタテフライ 春雨生姜炒め 副菜						チキンカツ お弁当海鮮ステーキ ブロッコリーサラダ 副菜						アジフライ& イカ寄せフライ お好み焼き ジャーマンポテト 副菜						麻婆豆腐 豚串カツ 野菜春巻き 副菜						たれカツ つくね甘辛煮 じゃがいも大豆そぼろ煮 副菜						おまかせ メニュー											
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g							
424	22.6	38.7	29.5	2.8		390	16.1	20.2	36.4	3.6		496	17.3	30	36.8	3.1		381	13.8	25.8	22.4	2.8		421	16.5	15.3	38.7	4.3													
22日						23日						24日						25日						26日						27日											
肉団子甘酢あん コーンコロッケ ひじき切干サラダ 副菜						海鮮のり弁風 さつまいも天 金平れんこん 副菜						サクサクエビはんぺん& コロッケ ツナマヨフライ 白菜中華炒め 副菜						梅生姜焼き& うずら串フライ 肉野菜巻き ハンサンスー 副菜						ハンバーグ デミグラスソース イカ寄せフライ きのこスパ 副菜						おまかせ メニュー											
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g							
384	10.2	21.7	37.0	3.7		402	23.4	18.9	33.7	2.3		528	18	37.5	27.5	2.4		488	17.9	34.2	25	2.7		370	16.5	23.6	23.1	2.1													
29日						30日																																			
シューシーメンチカツ エビカツ マカロニサラダ 副菜						鶏のから揚げ ミートオムレツ ひじき竹輪炒め 副菜																																			
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																															
417	13.2	26.5	31.5	3.3		403	18.2	17.4	41.3	3.0																															

※食材の入荷の都合により、内容の一部がメニューと異なる場合がございます。  
ご迷惑をおかけいたしますがご了承下さいますようお願い申し上げます。



## フードコーディネーター 斉藤クリエート食品

前橋市上増田町258-11

Tel 027-267-1433

Fax 027-267-1434