

2022  
1月

# 配達弁当メニュー表

食彩キッチンが皆様の健康を応援いたします。

3つのこだわり

まごころ調理  
管理栄養士が毎食献立を考えています

野菜たっぷり  
5品目以上使用

新潟県産米使用  
地元の美味しいお米を厳選

食中毒防止の為お弁当は直射日光を避けて保管し14:00までにお召し上がりください。

5日(水) 238kcal



☆かに玉&春巻き

タンパク質	脂質	塩分
9.3g	10.9g	3.3g

6日(木) 378kcal



☆ハンバーグ具沢山トマトソース

タンパク質	脂質	塩分
14.8g	20.1g	2.7g

7日(金) 303kcal



☆挽肉の味噌炒め

タンパク質	脂質	塩分
12.6g	13.5g	2.9g

10日(月・祝) 577kcal



☆メンチカツ

タンパク質	脂質	塩分
18.9g	32.7g	3.1g

11日(火) 207kcal



☆ごろごろ野菜の筑前煮

タンパク質	脂質	塩分
13.3g	4.6g	2.4g

12日(水) 329kcal



☆エビカツ マスタードソース

タンパク質	脂質	塩分
11.1g	15.6g	2.4g

13日(木) 273kcal



☆ブリの柚子胡椒焼き

タンパク質	脂質	塩分
8.0g	12.5g	2.7g

新商品 14日(金) 348kcal



☆肉団子チリソース

タンパク質	脂質	塩分
16.0g	14.1g	3.6g

17日(月) 329kcal



☆タラの胡麻揚げ

タンパク質	脂質	塩分
17.7g	17.1g	2.8g

ゆかりごはんと 18日(火) 298kcal



☆肉野菜オイスター炒め

タンパク質	脂質	塩分
12.0g	18.5g	3.0g

19日(水) 309kcal



☆エビフライ

タンパク質	脂質	塩分
10.0g	14.0g	2.6g

20日(木) 465kcal



☆豚肉バタポン炒め

タンパク質	脂質	塩分
13.4g	25.3g	3.4g

21日(金) 304kcal



☆彩り野菜のよせ揚げ

タンパク質	脂質	塩分
10.6g	14.5g	2.7g

24日(月) 295kcal



☆中華煮

タンパク質	脂質	塩分
11.0g	17.2g	4.5g

25日(火) 257kcal



☆チーズINかぼちゃ包み揚げ

タンパク質	脂質	塩分
7.5g	11.4g	2.8g

26日(水) 327kcal



☆揚げタラ酸辣湯餃

タンパク質	脂質	塩分
15.3g	15.3g	3.7g

おすすめメニュー 27日(木) 295kcal



☆白身フライ オーロラソース

タンパク質	脂質	塩分
11.2g	15.7g	2.9g

28日(金) 391kcal



☆ジンジャーソースハンバーグ

タンパク質	脂質	塩分
16.0g	21.0g	3.9g

31日(月) 416kcal



☆ロースとんかつ

タンパク質	脂質	塩分
14.5g	23.9g	3.1g

※写真はイメージです。 ※表示カロリーは「おかず」のみです。ごはん普通盛は356kcalです。

※メニューにはアレルギー症状を誘発する成分を含む場合がございます。

アレルギーをお持ちの方は、ご注意ください。お問い合わせいたします。

※食品原料に含まれるアレルギーについては食彩キッチンまでお問い合わせください。

※都合により献立内容が変わることがございます。