7 July 配達弁当メニュー表

食中毒防止のため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。
写真はイメージです。 献立名はメイン商品となります。写真にあるメイン以外の食材は変更になる場合がございます。

1 日（火）

揚げじゃが
チリコンカン

カロリー	282	kcal
タンパク質	9	g
脂質	16	g
塩分	2.1	g

2 日（水）

麻婆茄子豆腐

カロリー	291	kcal
タンパク質	9	g
脂質	12	g
塩分	2.4	g

3 日（木）

ハンバーグ
ケチャップソース

カロリー	332	kcal
タンパク質	10	g
脂質	16	g
塩分	2.6	g

4 日（金）

たこキャベツカツ

カロリー	304	kcal
タンパク質	9	g
脂質	13	g
塩分	2.1	g

7 日（月）

ししゃも大葉フライ

カロリー	307	kcal
タンパク質	9	g
脂質	15	g
塩分	2.5	g

8 日（火）

ビーンズカレールー

カロリー	201	kcal
タンパク質	5	g
脂質	15	g
塩分	2.4	g

9 日（水）

ごはんに乗っけて！
親子丼

カロリー	348	kcal
タンパク質	21	g
脂質	20	g
塩分	2.4	g

10 日（木）

ローストンカツ
玉子あんかけ

カロリー	301	kcal
タンパク質	12	g
脂質	17	g
塩分	2.7	g

11 日（金）

中華煮

カロリー	215	kcal
タンパク質	6	g
脂質	12	g
塩分	3	g

14 日（月）

ささみチーズフライ

カロリー	264	kcal
タンパク質	11	g
脂質	13	g
塩分	2.8	g

15 日（火）

鶏肉のケチャップ煮

カロリー	367	kcal
タンパク質	19	g
脂質	13	g
塩分	2.8	g

混ぜごはん 16 日（水）

エビフライ
チリソースがけ

カロリー	292	kcal
タンパク質	12	g
脂質	13	g
塩分	2	g

17 日（木）

豚肉のチャプチェ

カロリー	364	kcal
タンパク質	10	g
脂質	19	g
塩分	2.8	g

18 日（金）

ハンバーグ
デミソース

カロリー	264	kcal
タンパク質	15	g
脂質	10	g
塩分	2.6	g

注意事項

※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、ご注意いただきますようお願いいたします。
※食品原料に含まれるアレルゲンにつきまし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。

食彩キッチン Syokusai - kitchen
日精サービス株式会社 食彩キッチン
TEL.0258-25-1158