



6月 ランチデリバリー献立表



年 月 日

日付	献立名	主な食品名	栄養表示	日付	献立名	主な食品名	栄養表示
3 日 (火)	そばろごはん 春巻き コーンサラダ グレープフルーツ	精白米 鶏肉 卵 砂糖 醤油 生姜 油 豚肉 鶏肉 塩 キャベツ 筍 片栗粉 醤油 春巻きの皮 油 ブロッコリー カリフラワー コーン ヤングコーン ノンエッグマヨネーズ 塩コショウ グレープフルーツ	カロリー 473kcal たんぱく質 13.2g 脂質 13g 塩分 1.2g	17 日 (火)	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 蒸しさつま芋 キャベツとわかめの和え物 パイナップル缶	精白米 ごま塩 鶏肉 チーズ 塩 胡椒 油 さつまいも キャベツ 人参 胡瓜 わかめ 醤油 みりん パイナップル缶	カロリー 422kcal たんぱく質 14g 脂質 13g 塩分 1.2g
5 日 (木)	焼きうどん フライドポテト ほうれん草の和え物 白桃缶	うどん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし めんつゆ かつおだし 油 じゃがいも 塩 油 ほうれん草 人参 カニカマ 醤油 みりん 白桃缶	カロリー 402kcal たんぱく質 14g 脂質 18g 塩分 1.3g	19 日 (木)	菜めし 野菜コロッケ 枝豆のサラダ ポイルウインナー グレープフルーツ	精白米 青菜 塩 じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉葱 枝豆 塩 胡椒 砂糖 小麦粉 パン粉 油 枝豆 コーン フレンチドレッシング ウインナー グレープフルーツ	カロリー 427kcal たんぱく質 10g 脂質 16g 塩分 1.1g
10 日 (火)	わかめご飯 肉団子 キャベツの和風サラダ オレンジ	精白米 わかめ 塩 ミートボール 玉葱 砂糖 醤油 みりん 油 キャベツ 人参 刻み揚げ かつお節 めんつゆ オレンジ	カロリー 407kcal たんぱく質 12g 脂質 14g 塩分 1.7g	24 日 (火)	ガパオライス風 ミニアメリカンドッグ ブロッコリーサラダ オレンジ	精白米 豚肉 玉葱 ピーマン パプリカ 卵 醤油 みりん ウスターソース オイスターソース にんにく 油 ウインナー 小麦粉 砂糖 卵 ケチャップ 油 ブロッコリー カリフラワー 人参 ごまドレッシング オレンジ	カロリー 466kcal たんぱく質 16g 脂質 17g 塩分 1.1g
12 日 (木)	ご飯 鶏肉の甘酢炒め ツナ和え キウイ	精白米 おかかふりかけ 鶏肉 玉葱 ピーマン ねぎ 醤油 酢 砂糖 片栗粉 白菜 人参 きゅうり ツナ ごまドレッシング キウイ	カロリー 402kcal たんぱく質 16g 脂質 13g 塩分 1.1g	26 日 (木)	ご飯 豚肉の焼き肉風炒め れんこんの和え物 一口チーズ キウイ	精白米 ゆかり 豚肉 人参 玉葱 ぶなしめじ 万能ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 油 れんこん 人参 いんげん フレンチドレッシング チーズ キウイ	カロリー 409kcal たんぱく質 15g 脂質 13g 塩分 1.3g

仕入の都合により、メニュー変更をする場合がございます

人参	北海道	しめじ	宮城	ピーマン	茨城
もやし	岩手	キャベツ	群馬	オレンジ	アメリカ
白菜	茨城	ほうれん草	岩手	グレープフルーツ	アメリカ
玉葱	北海道	葱	岩手	キウイ	ニュージーランド
万能葱	宮城	胡瓜	群馬		