

7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
1 日 (火)	ご飯 メンチカツ 切り干し大根サラダ 一口チーズ グレープフルーツ	精白米 たまごふりかけ 豚肉 鶏肉 キャベツ 玉葱 塩 胡椒 小麦粉 パン粉 油 切り干し大根 人参 きゅうり マヨネーズ 醤油 一口チーズ グレープフルーツ	カロリー 452kcal たんぱく質 12g 脂質 18g 塩分 1.6g	15 日 (火)	ドライカレーご飯 ツナサラダ ちくわの磯辺和え グレープフルーツ	精白米 鶏肉 玉葱 人参 塩 胡椒 ケチャップ カレー粉 にんにく しょうが ウスターソース 醤油 砂糖 油 青梗菜 人参 もやし ツナ 和風ドレッシング ちくわ てんぷら粉 あおさ グレープフルーツ	カロリー 432kcal たんぱく質 14g 脂質 13g 塩分 1.2g
3 日 (木)	ご飯 鮭のタルタル焼 小松菜の山吹和え チキンナゲット オレンジ	精白米 ごま 塩 鮭 タルタルソース 塩 胡椒 小松菜 もやし 錦糸卵 めんつゆ チキンナゲット オレンジ	カロリー 443kcal たんぱく質 16g 脂質 17g 塩分 1.2g	17 日 (木)	菜めし 豚肉の甘辛煮 白菜の塩昆布和え イカフライ 黄桃缶	精白米 青菜 塩 豚肉 玉葱 しらたき 醤油 砂糖 酒 白菜 人参 えのき 塩昆布 中華だし ごま油 イカ 小麦粉 パン粉 油 黄桃缶	カロリー 441kcal たんぱく質 14g 脂質 15g 塩分 1.4g
8 日 (火)	ご飯 鶏肉の塩こうじ唐揚げ ヤングコーンサラダ ふかし芋 キウイ	精白米 ゆかり 鶏肉 塩こうじ 片栗粉 小麦粉 油 ヤングコーン ブロッコリー カリフラワー フレンチドレッシング じゃがいも コンソメ キウイ	カロリー 435kcal たんぱく質 14g 脂質 14g 塩分 1.8g	18 日 (金)	ご飯 鰯のパン粉焼き 大学芋 菜の花の和え物 オレンジ	精白米 ごま 塩 スケソウダラ 塩 胡椒 パン粉 粉チーズ オリーブ油 さつま芋 砂糖 水 ごま 油 菜の花 しめじ 人参 醤油 みりん オレンジ	カロリー 442kcal たんぱく質 14g 脂質 13g 塩分 1.2g
10 日 (木)	わかめご飯 親子煮 のりサラダ ミニアメリカンドッグ パイナップル缶	精白米 わかめ 塩 鶏肉 玉葱 卵 だし 醤油 みりん 砂糖 酒 キャベツ 人参 刻み揚げ きざみのり かつお節 青じそドレッシング ウインナー 小麦粉 砂糖 卵 ケチャップ 油 パイナップル缶	カロリー 474kcal たんぱく質 19g 脂質 16g 塩分 1.6g	22 日 (火)	ご飯 ウインナー炒め 枝豆ドレッシング和え フライドポテト キウイ	精白米 おかかふりかけ ウインナー 人参 玉葱 ピーマン パプリカ コンソメ 塩 胡椒 油 枝豆 人参 コーン ごまドレッシング じゃがいも 塩 油 キウイ	カロリー 476kcal たんぱく質 12g 脂質 18g 塩分 1.0g

主な野菜の産地

人参	北海道	しめじ	新潟	じゃが芋	北海道
もやし	岩手	キャベツ	茨城	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	胡瓜	岩手	キウイ	ニュージーランド

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

