

10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
2 日 (木)	ご飯	精白米 ごま 塩	カロリー 387kcal	21 日 (火)	ご飯	精白米 のりかつおふりかけ	カロリー 405kcal
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 葱 生姜 にんにく 豆板醤 味噌 醤油 砂糖 酒 片栗粉 油 胡麻油	たんぱく質 13g 脂質 11g 塩分 1.1g		オムレツミートソースかけ	卵 砂糖 豚肉 玉葱 人参 オリーブ油 塩 胡椒 ケチャップ ウスターソース コンソメ 油 片栗粉 ハルメザンチーズ	たんぱく質 12g 脂質 11g
	彩りサラダ	ブロッコリー カリフラワー 黄パプリカ 人参 和風ドレッシング			白菜の煮びたし	白菜 人参 油揚げ 醤油 みりん	塩分 0.8g
7 日 (火)	パイナップル缶	パイナップル缶		23 日 (木)	白桃缶	白桃缶	
	焼きそば	中華麺 豚肉 キャベツ もやし 玉葱 人参 胡椒 焼きそばソース 油	カロリー 375kcal たんぱく質 14g 脂質 12g 塩分 0.9g		菜めし	精白米 青菜 塩	カロリー 379kcal
	ミニアメリカンドック	魚肉ソーセージ 小麦粉 砂糖 卵 ケチャップ 油			さわらのカレー風味揚げ	さわら 醤油 酒 カレー粉 片栗粉 油	たんぱく質 13g 脂質 11g 塩分 1.2g
9 日 (木)	ポテトサラダ	じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 マヨネーズ 塩 胡椒		28 日 (火)	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 絹さや ごま 醤油 砂糖 酒 油	
	オレンジ	オレンジ			キウイ	キウイ	
	ご飯	精白米 ゆかり 塩	カロリー 438kcal		ご飯	精白米 たまごふりかけ	カロリー 370kcal
16 日 (木)	コーンコロッケ	じゃが芋 コーン 玉葱 塩 胡椒 砂糖 小麦粉 パン粉 油	たんぱく質 11g 脂質 13g 塩分 1.2g	30 日 (木)	鶏肉のチーズ焼き	鶏肉 塩 胡椒 チーズ パセリ	たんぱく質 15g 脂質 11g 塩分 0.8g
	ウインナー	ウインナー			コーンサラダ	キャベツ 胡瓜 コーン 青じそドレッシング	
	五目豆	大豆 枝豆 こんにゃく 人参 ちくわ油 酒 みりん 砂糖 醤油 だし			オレンジ	オレンジ	
16 日 (木)	キウイ	キウイ		30 日 (木)	ご飯	精白米 ごま 塩	カロリー 408kcal
	ケチャップライス	精白米 玉葱 ウインナー 人参 コーン グリーンピース 塩 胡椒 ケチャップ チキンコンソメ 油 ゴマ塩	たんぱく質 12g 脂質 12g 塩分 1.4g		トンカツ	豚肉 塩 胡椒 小麦粉 パン粉 油 ソース	たんぱく質 14g 脂質 10g 塩分 0.8g
	チキンナゲット	鶏肉 塩 砂糖 醤油 パン粉 小麦粉 油			ピーマンとちくわソテー	ピーマン ちくわ もやし 人参 醤油 みりん 胡椒 油	
16 日 (木)	いんげんの生姜醤油和え	いんげん しめじ しらす 醤油 生姜		30 日 (木)	グレープフルーツ	グレープフルーツ	
	グレープフルーツ	グレープフルーツ					

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	岩手	オレンジ	アメリカ
白菜	長野	胡瓜	岩手	グレープフルーツ	アメリカ
パプリカ	群馬	ピーマン	岩手	キウイ	ニュージーランド
玉葱	北海道	万能葱	宮城		

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

