



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

1 (土) ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 鶏肉と玉ねぎの旨煮 高野とえびの卵とし もやしの塩昆布和え 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>501</td><td>24.7</td><td>9.6</td><td>73.3</td><td>2.9</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	501	24.7	9.6	73.3	2.9	kcal	g	g	g	g	2 (日) 高血圧予防献立 ご飯 鶏肉生姜炒め さつま芋甘煮 キャベツと竹輪の煮浸し きゅうりのたらこ和え 漬物 血圧を上昇させる塩分を控え、血管を丈夫にする鶏肉などの良質なたんぱく質を十分に取らしましょう。食物繊維を取ることも大切です。 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>528</td><td>22.8</td><td>5.9</td><td>81.4</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	528	22.8	5.9	81.4	2.3	kcal	g	g	g	g	3 (月) ご飯 白菜と海鮮塩炒め 信田巻 人参金平 豚と玉ねぎのマスタード和え 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>500</td><td>18.1</td><td>14.5</td><td>75.2</td><td>2.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	500	18.1	14.5	75.2	2.5	kcal	g	g	g	g	4 (火) ご飯 厚揚げの甘味噌炒め さつま芋のオレンジ煮 茄子カレー 昆布豆 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>606</td><td>22.9</td><td>17.6</td><td>88.7</td><td>2.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	606	22.9	17.6	88.7	2.5	kcal	g	g	g	g																
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
501	24.7	9.6	73.3	2.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
528	22.8	5.9	81.4	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
500	18.1	14.5	75.2	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
606	22.9	17.6	88.7	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
5 (水) ご飯 豚しゃぶしゃぶ 大根の鶏あんかけ 青菜とベーコンスープ煮浸し 大葉の酢の物 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>505</td><td>21.4</td><td>15.2</td><td>71.1</td><td>3.8</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	505	21.4	15.2	71.1	3.8	kcal	g	g	g	g	6 (木) ご飯 あじの磯辺焼き 付け合わせ もやしとひき肉甜麺醬炒め パスタと野菜のソテー インゲンのごまマヨネーズ 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>517</td><td>22.5</td><td>13.7</td><td>76.3</td><td>2.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	517	22.5	13.7	76.3	2.6	kcal	g	g	g	g	7 (金) ご飯 鶏肉じゃが 金平ごぼう なすの南蛮風炒め 彩りピーマン 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>575</td><td>19.1</td><td>12.4</td><td>86.4</td><td>2.4</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	575	19.1	12.4	86.4	2.4	kcal	g	g	g	g	8 (土) ゆかりごはん 肉団子と白菜のオイスター煮 小松菜としらすのゴマ炒め ツナサラダ ピーマンときこのバターしょうゆ炒め 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>524</td><td>15.6</td><td>16.4</td><td>80</td><td>4.1</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	524	15.6	16.4	80	4.1	kcal	g	g	g	g	9 (日) ご飯 豚肉ときこの旨煮 ミニロールキャベツ 青菜と油揚げの味噌煮 キャベツとツナの Pasta サラダ 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>531</td><td>23</td><td>16.8</td><td>76.5</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	531	23	16.8	76.5	2.3	kcal	g	g	g	g
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
505	21.4	15.2	71.1	3.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
517	22.5	13.7	76.3	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
575	19.1	12.4	86.4	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
524	15.6	16.4	80	4.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
531	23	16.8	76.5	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
10 (月) 11 (火) 12 (水) 今月の企画メニュー① スタミナ焼肉丼 +フルーツゼリー 	10 (月) 虚血性心疾患予防献立 ご飯 さばのカレームニエル 付け合わせ こんにゃくと玉ねぎ生姜焼き 小松菜とわかめのさっと煮 白菜とハムのサラダ 漬物 おかずを薄味にして、ご飯の食べ過ぎに気を付けましょう。食物繊維の多い野菜や海藻などを多くとると、動脈硬化を防いでくれます。 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>506</td><td>20.6</td><td>14.4</td><td>73.6</td><td>2.9</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	506	20.6	14.4	73.6	2.9	kcal	g	g	g	g	11 (火) ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 炊き合わせ キャベツとめかぶおかか和え しめじのオイスター炒め 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>518</td><td>24</td><td>7.1</td><td>75.5</td><td>2.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	518	24	7.1	75.5	2.6	kcal	g	g	g	g	12 (水) ご飯 たらのみそ漬焼き 付け合わせ 春雨とひき肉の炒め煮 五目炒り豆腐 わかめとあさりの煮物 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>502</td><td>25.5</td><td>8.7</td><td>78.8</td><td>3.4</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	502	25.5	8.7	78.8	3.4	kcal	g	g	g	g																															
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
506	20.6	14.4	73.6	2.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
518	24	7.1	75.5	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
502	25.5	8.7	78.8	3.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
13 (木) わかめご飯 豚の塩炒め 付け合わせ 昆布と切干の炒め煮 キャベツ入りスクランブル なすの胡麻和え 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>568</td><td>22</td><td>23.5</td><td>70.5</td><td>3.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	568	22	23.5	70.5	3.6	kcal	g	g	g	g	14 (金) 糖尿病予防献立 ご飯 温しゃぶしゃぶ 炊き合わせ 青菜と卵の炒め物 ピーズサラダ 漬物 血糖値を改善するには肥満の予防が不可欠です。野菜や豆でお腹を膨らせると、肉類やご飯の量を減らすこともできます。 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>543</td><td>22.7</td><td>15.9</td><td>79</td><td>3.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	543	22.7	15.9	79	3.2	kcal	g	g	g	g	15 (土) ご飯 鶏肉のあっさり煮 きのこピーマン 青梗菜と豚の胡椒炒め 小松菜のピーナッツ和え 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>551</td><td>23.1</td><td>18.2</td><td>74.4</td><td>2.1</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	551	23.1	18.2	74.4	2.1	kcal	g	g	g	g	 優食 体に優しい 優れたバランス																															
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
568	22	23.5	70.5	3.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
543	22.7	15.9	79	3.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
551	23.1	18.2	74.4	2.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

令和5年

7月献立表（普通食・昼食）

7月

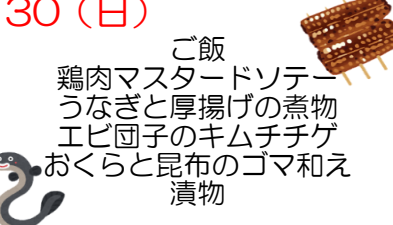


株式会社 優食

TEL：086-444-2779

管理栄養士 出原・江國・北野・貝吹

下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

16 (日) ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ じゃが芋とソーセージのマスタード炒め 白菜のミルク煮 おくらとササミのサラダ 漬物 <table><tr><td>16日</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>526</td><td>21.6</td><td>15.9</td><td>75.4</td><td>2.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	16日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	526	21.6	15.9	75.4	2.2	kcal	g	g	g	g	17 (月) 海の日 ご飯 豚二郎甘辛炒め かぼちゃのスープ煮 ミニポトフ 酢の物 漬物 <table><tr><td>17日</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>524</td><td>20.9</td><td>16.1</td><td>75.1</td><td>3.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	17日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	524	20.9	16.1	75.1	3.2	kcal	g	g	g	g	18 (火) 夏風邪予防献立 ご飯 赤魚の塩麹梅焼き 付け合わせ 鶏肉のピーナッツ炒め 卵のポテトサラダ 山菜パスタ 漬物 塩麹や発酵食品は腸内環境を整えて、免疫力がアップします。 豚肉や卵などのビタミンB群をとると、疲労回復に役立ち、体調を整えることができます。 <table><tr><td>18日</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>530</td><td>21.6</td><td>14.1</td><td>75.1</td><td>2.7</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	18日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	530	21.6	14.1	75.1	2.7	kcal	g	g	g	g	19 (水) ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ 豚肉としめじの梅しそ炒め 麻婆春雨 白菜とかにかまのサラダ 漬物 <table><tr><td>19日</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>486</td><td>17.2</td><td>13.7</td><td>75.5</td><td>2.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	19日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	486	17.2	13.7	75.5	2.5	kcal	g	g	g	g																
16日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
526	21.6	15.9	75.4	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
17日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
524	20.9	16.1	75.1	3.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
18日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
530	21.6	14.1	75.1	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
19日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
486	17.2	13.7	75.5	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
20 (木) ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 海鮮シュウマイ たらこスパゲッティ 揚げ茄子のポン酢かけ 漬物 <table><tr><td>20日</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>619</td><td>24</td><td>15.3</td><td>83.5</td><td>3.1</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	20日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	619	24	15.3	83.5	3.1	kcal	g	g	g	g	21 (金) ご飯 さわらの蒲焼 付け合わせ こんにゃくとごぼうの味噌煮 卵とし いんげんとベーコンのソテー 漬物 <table><tr><td>21日</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>530</td><td>22.5</td><td>14.1</td><td>76.9</td><td>2.8</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	21日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	530	22.5	14.1	76.9	2.8	kcal	g	g	g	g	22 (土) ご飯 豚とれん根の照り煮 かぼちゃのマーボー風 大豆とカリフラワーコンソメ煮 おくらと梅和え 漬物 <table><tr><td>22日</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>527</td><td>24.1</td><td>15</td><td>77.6</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	22日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	527	24.1	15	77.6	2.3	kcal	g	g	g	g	23 (日) ご飯 ハンバーグトマトソース 付け合わせ 豚肉とピーマンの味噌炒め じゃが芋の金平 キャベツの薬味和え 漬物 <table><tr><td>23日</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>571</td><td>17</td><td>20.6</td><td>76.5</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	23日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	571	17	20.6	76.5	2.3	kcal	g	g	g	g	24 (月) ご飯 かれいの漬け焼き 付け合わせ 切り昆布と豚のチャブチェ風 イタリア風ツナサラダ もやしと竹輪カレー炒め 漬物 <table><tr><td>24日</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>452</td><td>22.2</td><td>9.4</td><td>70.4</td><td>2.9</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	24日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	452	22.2	9.4	70.4	2.9	kcal	g	g	g	g
20日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
619	24	15.3	83.5	3.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
21日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
530	22.5	14.1	76.9	2.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
22日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
527	24.1	15	77.6	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
23日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
571	17	20.6	76.5	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
24日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
452	22.2	9.4	70.4	2.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
25 (火) ご飯 擬製豆腐 ごぼうと鶏の煮物 小松菜のソース炒め ささみの柚子こしょうポン酢 漬物 <table><tr><td>25日</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>493</td><td>22.7</td><td>9</td><td>79.3</td><td>3.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	25日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	493	22.7	9	79.3	3.2	kcal	g	g	g	g	26 (水) 27 (木) 28 (金) 今月の企画メニュー② 冷やし豚しゃぶうどん +ミニ大福 			26 (水) ご飯 シルバーのムニエル 付け合わせ ぜんまいの炒め煮 ベーコンと茄子のトマト炒め 青菜のナムル 漬物 <table><tr><td>26日</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>580</td><td>18.8</td><td>24.5</td><td>74.6</td><td>2.8</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	26日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	580	18.8	24.5	74.6	2.8	kcal	g	g	g	g	27 (木) ご飯 厚揚げと白菜の煮物 コロッケ 小松菜と豚のバターしょうゆ炒め おろし和え 漬物 <table><tr><td>27日</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>515</td><td>21</td><td>17.8</td><td>77.2</td><td>2.4</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	27日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	515	21	17.8	77.2	2.4	kcal	g	g	g	g	28 (金) ご飯 酢豚風 かぼちゃのバター焼き 鶏肉と玉ねぎの旨煮 カリフラワーチーズ 漬物 <table><tr><td>28日</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>577</td><td>24.4</td><td>16.3</td><td>82.2</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	28日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	577	24.4	16.3	82.2	2.3	kcal	g	g	g	g													
25日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
493	22.7	9	79.3	3.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
26日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
580	18.8	24.5	74.6	2.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
27日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
515	21	17.8	77.2	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
28日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
577	24.4	16.3	82.2	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
29 (土) ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 付け合わせ じゃがいもと竹輪の煮物 ピーマン炒め 白菜の梅マヨ和え 漬物 <table><tr><td>29日</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>585</td><td>22</td><td>18.8</td><td>81.8</td><td>3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	29日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	585	22	18.8	81.8	3	kcal	g	g	g	g	30 (日) ご飯 鶏肉マスタードソテー うなぎと厚揚げの煮物 エビ団子のキムチチゲ おくらと昆布のゴマ和え 漬物 <table><tr><td>30日</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>577</td><td>25</td><td>13.8</td><td>76.3</td><td>3.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	30日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	577	25	13.8	76.3	3.6	kcal	g	g	g	g	31 (月) ご飯 ほきの磯辺焼き 付け合わせ 五目煮豆 白菜の中華スープ煮 ササミとほうれん草のゴママヨ和え 漬物 <table><tr><td>31日</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>495</td><td>24.5</td><td>10.7</td><td>74.5</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	31日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	495	24.5	10.7	74.5	2.3	kcal	g	g	g	g	知っておきたい食材の力『すずき』  6～9月に美味しくなる魚です。 成長に従い呼び名が変わる出世魚で、夏の魚の代表です。 夏のすずきは脂がたっぷりのり、また脂溶性ビタミンA、Dが豊富で夏のスタミナ回復にもってこいの魚です！淡泊な味の魚で、どんな味付けにも合うため定番のムニエルからポワレ、焼き物、煮付け、揚げ物まで様々な調理法で楽しめます。																															
29日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
585	22	18.8	81.8	3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
30日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
577	25	13.8	76.3	3.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
31日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
495	24.5	10.7	74.5	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

※仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。