



株式会社 誠
 横浜市鶴見区駒岡1-27-14
 TEL 045-583-2151 FAX 045-572-9737
 ホームページ <http://www.makoto-y.com>
 メール info@makoto-y.com

献立表

3月後半(3月17日~31日)

◆アレルギー物質特定原材料について◆

7品目の内、玉子・乳成分・小麦については、毎日のお弁当全てに含まれています。他の4成分については、メニュー横の赤字の材料が含まれています。尚、そばについては同じ釜でゆでていますので、重篤及び過敏な人はご注意くださいようお願い申し上げます。

ご注文は **045-583-2151**

※ご注文は7:00~9:00までをお願いします。
 ※お弁当は午後1時までにお召し上がり下さい。
 ※材料、仕入れ等の都合により献立に変更がある場合がございます。

日付	献立	栄養価	日付	献立	栄養価	日付	献立	栄養価
3月17日 (月)	チキンかつカレー 干し海老とアオサの海鮮ステーキ チャーシューマリネ 生野菜 アボカドサラダ	515 kcal 蛋白 27.0g 脂質 32.5g 塩分 3.4g	3月24日 (月)	海老とイカの天ぷら グリルドビーフのトマトソース トッポギスープ煮 和風サラダ オクラのわさび醤油マヨ	493 kcal 蛋白 22.2g 脂質 26.0g 塩分 3.4g	3月31日 (月)	鶏肉竜田揚げチースソース かに玉中華旨煮あん 麻婆アボカド タラコ入りペンネ 酢の物	586 kcal 蛋白 28.4g 脂質 33.9g 塩分 3.9g
3月18日 (火)	牛肉チャブチエ 海老唐揚げチースソース 豚肉と大根のこっ照煮 華風サラダ オクラと大根の和え物	452 kcal 蛋白 25.5g 脂質 18.3g 塩分 4.1g	3月25日 (火)	鶏肉ぶつ切り入りグリーンカレー 牛肉入りコロケ アボカドのチース焼き 華風サラダ 五目炒め煮	528 kcal 蛋白 18.7g 脂質 33.7g 塩分 3.0g			
3月19日 (水)	ポークソテートマトソース 白身魚フライ タラコと大根おろし 生野菜 青菜のお浸し	408 kcal 蛋白 23.6g 脂質 23.0g 塩分 2.7g	3月26日 (水)	豚肉と海老の治部煮 いかフライ クラムチャウダー 和風サラダ オクラの海苔佃和え	342 kcal 蛋白 19.5g 脂質 17.2g 塩分 3.6g			
3月20日 (木)	お休みさせていただきます。	Kcal 蛋白 g 脂質 g 塩分 g	3月27日 (木)	牛肉豆腐 鱈フライタルタルソース 大根とほろ煮 クリームチースペンネ 青菜のお浸し	495 kcal 蛋白 23.3g 脂質 28.2g 塩分 3.8g			
3月21日 (金)	油淋鶏 海老ソテー大葉マヨソース 牛肉煮おろし添え アボカド入り華風サラダ 刻み昆布信田煮	614 kcal 蛋白 30.1g 脂質 41.9g 塩分 4.1g	3月28日 (金)	海老千りソース 牛肉とポテトのおろし煮 焼売ともやしナムル 華風サラダ オクラと大根のわさび醤油和え	444 kcal 蛋白 22.0g 脂質 21.3g 塩分 4.0g			

***お願い!** 重箱とおかずの容器は電子レンジに対応していません。電子レンジのご使用はご遠慮ください

3月17日~21日共通のお弁当 *20日はお休みです

3月24日~28日共通のお弁当

3月31日~共通のお弁当

<p>*オリジナル 海老唐揚げトマトソース重 (845Kcal)</p> 	<p>オリ そば 落花生 えび かに</p>	<p>*オリジナル 牛チャブチエ重 (945Kcal)</p> 	<p>オリ そば 落花生 えび かに</p>	<p>*オリジナル 鶏唐揚げチースソース重 (936Kcal)</p> 	<p>オリ そば 落花生 えび かに</p>
<p>*中華めん 湯かけ牛焼き肉麺セット (687Kcal)</p> 	<p>中華 そば 落花生 えび かに</p>	<p>*中華めん 湯かけチャーシュー麺セット (620Kcal)</p> 	<p>中華 そば 落花生 えび かに</p>	<p>*中華めん 湯かけサンマー麺セット (669Kcal)</p> 	<p>中華 そば 落花生 えび かに</p>
<p>*うどん 湯かけきつねうどんセット (588Kcal)</p> 	<p>うどん そば そば 落花生 えび かに</p>	<p>*そば 湯かけ天ぷらそばセット (659Kcal)</p> 	<p>うどん そば そば 落花生 えび かに</p>	<p>*うどん 湯かけ豚天うどんセット (654Kcal)</p> 	<p>うどん そば そば 落花生 えび かに</p>