



# 週間献立表

## Santeriz サンテリアッツ



	NEWラビー弁当	美♥ランチ		週替
5月24日 (月)		ごはん 牛肉の柳川煮 れんこんのはさみ揚げ スパゲティサラダ インゲンのごま和え 味噌汁(しめじ わかめ)	エネルギー 717 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g	
5月25日 (火)		わかめご飯 チキステーキ おろしポン酢 白菜と平天の煮浸し 菜の花のピーナツ和え 味噌汁(大根 ふ)	エネルギー 682 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 16.7 g 塩分 2.8 g	
5月26日 (水)		ごはん 鮭のムニエル 五目きんぴら ポテトサラダ おくらとみょうがの和え物 味噌汁(豆腐 えのき)	エネルギー 658 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 16.2 g 塩分 2.4 g	
5月27日 (木)		ごはん 海老フライ 筑前煮 白和え フルーツ(黄桃) 味噌汁(玉葱 揚げ)	エネルギー 752 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.4 g	
5月28日 (金)		ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ミニ点心 炊き合わせ(がんも) 大学芋 中華スープ	エネルギー 811 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 26.8 g 塩分 2.6 g	
5月29日 (土)		おたのしみランチ	エネルギー 0 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g	

肉うどん



# 週間献立表

## Santeriz サンテリアッツ



	NEWラビー弁当	美♥ランチ		週替
5月31日 (月)		ごま御飯 煮込みハンバーグ 切干大根の炒め煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(茄子 ねぎ)	エネルギー 686 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 22.2 g 塩分 3.5 g	
6月1日 (火)		ごはん 白身フライ タルタルソース 鶏肉の旨煮 豚肉の松前和え 金時豆 味噌汁(玉葱 ふ)	エネルギー 803 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 20.7 g 塩分 3.5 g	
6月2日 (水)		ごはん 鶏肉の柚香焼き 青梗菜のソテー 五目豆煮 ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ	エネルギー 675 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.6 g	
6月3日 (木)		ゆかりご飯 かれいの揚げ煮 アスパラのピーナツ和え 茄子の味噌炒め 味噌汁(じゃが芋 若布)	エネルギー 696 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 18.4 g 塩分 3.4 g	
6月4日 (金)		ごはん 豚肉と厚揚げのソース炒め 含め煮(高野豆腐) 卵サラダ 小松菜とチリメンのあえもの すまし汁(えのき うずまき麩)	エネルギー 702 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 19.5 g 塩分 2.8 g	
6月5日 (土)			エネルギー 0 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g	

中華丼

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承くださいませ。株式会社なんすい食品