7月

袋惣菜　セイブスマイルキッチン月間メニュー

毎週月曜日17:00までに
翌週月～日曜日のご注文をお願いします。
数量の変更及び全キャンセルは、
3日前の16:00まで!

月曜日は
翌週の注文締切日

令和7年7月1日 ～ 令和7年7月31日

日曜日にご注文頂くと
非常に助かります。

	月	火	水	木	金	土	日
		7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
朝食		ｴﾈﾙｷﾞｰ:97kcal たんぱく質:5.3g 脂質:2.4g 炭水化物:14.9g 食塩:2.9g ◆味噌汁 ② ピーマンの炒め物　45g ③ ★キャベツの胡麻和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:99kcal たんぱく質:6.1g 脂質:2.0g 炭水化物:16.4g 食塩:2.9g ◆味噌汁 ② 大豆と竹輪煮　35g ③ ★胡瓜の昆布和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:122kcal たんぱく質:5.5g 脂質:4.9g 炭水化物:14.4g 食塩:2.4g ◆すまし汁 ② ビーフンそぼろ炒め　45g ③ ★オクラのなめ茸和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:121kcal たんぱく質:8.5g 脂質:5.7g 炭水化物:11.4g 食塩:2.4g ◆味噌汁 ② サバの塩焼き　1個 ③ ★ワカメと胡瓜の酢の物　35g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:96kcal たんぱく質:5.5g 脂質:4.6g 炭水化物:8.8g 食塩:2.2g ◆きのこ汁 ② 山くらげと鶏肉の煮物　40g ③ ★カリフラワーのサラダ　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:98kcal たんぱく質:4.4g 脂質:3.4g 炭水化物:14.1g 食塩:2.6g ◆味噌汁 ② インゲンと豚肉の煮物　30g ③ ★ハムとキャベツのサラダ　40g
昼食		ｴﾈﾙｷﾞｰ:362kcal たんぱく質:14.4g 脂質:15.8g 炭水化物:41.3g 食塩:4.2g ◆味噌汁 ① 豚カツの卵あんかけ　1個　卵あん60g ② 小松菜のソテー　45g ③ ★白菜の玉葱ドレ和え　40g ④ ★ぶどうゼリー　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:296kcal たんぱく質:16.9g 脂質:14.0g 炭水化物:23.6g 食塩:2.4g ◆中華スープ ① 酢鶏　鶏65g　野菜ソース50g ② 法蓮草の平焼き　1個 ③ ★カリフラワーの中華和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:202kcal たんぱく質:16.2g 脂質:6.1g 炭水化物:21.3g 食塩:4.0g ◆味噌汁 ① 白身魚の味噌マヨ焼き　1個 ② 鶏肉とインゲンの煮物　45g ③ ★玉葱とカニカマの柚子ドレ和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:298kcal たんぱく質:17.0g 脂質:11.4g 炭水化物:32.5g 食塩:3.5g ◆かき玉味噌汁 ① つくね焼き　1個 ② ひじきと大豆煮　35g ③ ★キャベツの青しそドレ和え　35g ④ ★牛乳寒天　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:414kcal たんぱく質:14.9g 脂質:28.0g 炭水化物:23.9g 食塩:3.9g ◆味噌汁 ① 豚肉の生姜炒め　120g ② オムレツ　1個 ③ ★三色ナムル　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:246kcal たんぱく質:13.9g 脂質:11.2g 炭水化物:24.0g 食塩:3.2g ◆すまし汁 ① 白身魚の野菜あんかけ　1個　野菜あん50g ② ごぼうの味噌金平　30g ③ ★南瓜のサラダ　40g
夕食		ｴﾈﾙｷﾞｰ:324kcal たんぱく質:17.1g 脂質:16.5g 炭水化物:25.6g 食塩:3.1g ◆コンソメスープ ① 鶏肉のラタトゥイユ風煮込み　120g ② 山芋焼き　1個　ソース5g ③ ★さつま芋のヨーグルトサラダ　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:427kcal たんぱく質:14.4g 脂質:26.1g 炭水化物:32.8g 食塩:4.0g ◆赤だし ① 豚肉とキャベツの味噌炒め　120g ② ハムステーキ　1個 ③ ★小松菜とコーンの和え物　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:251kcal たんぱく質:12.3g 脂質:8.4g 炭水化物:33.0g 食塩:3.2g ◆コンソメスープ ① チキンカツ　1個　オニオンソース15g ② ナポリタンポテト 40g ③ ★青梗菜の海苔和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:348kcal たんぱく質:11.0g 脂質:23.1g 炭水化物:24.6g 食塩:3.1g ◆中華スープ ① ビーフストロガノフ　120g ② イカキャベツカツ　1個 ③ ★コーンマカロニサラダ　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:224kcal たんぱく質:14.2g 脂質:7.4g 炭水化物:26.3g 食塩:3.4g ◆味噌汁 ① 白身魚の香味揚げ　1個 ② 蓮根とベーコンの炒め物　35g ③ ★こんにゃくの梅和え　35g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:267kcal たんぱく質:19.7g 脂質:14.3g 炭水化物:14.4g 食塩:3.9g ◆味噌汁 ① タンドリーチキン　65g ② 竹輪の磯辺炒め　40g ③ ★小松菜の中華サラダ　40g
3時おやつ		いちごとみかんのゼリー	白胡麻プリン	豆乳ブラマンジェ	フルーツ野菜ゼリー	チョコクレープ	焼きドーナツ（いちご）
	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
朝食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:111kcal たんぱく質:4.7g 脂質:4.5g 炭水化物:14.0g 食塩:2.7g ◆味噌汁 ② ウインナーと法蓮草のソテー　45g ③ ★切干大根のコールスローサラダ　35g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:99kcal たんぱく質:4.8g 脂質:4.9g 炭水化物:11.1g 食塩:2.6g ◆すまし汁 ② ブロッコリーと揚げの煮物　45g ③ ★ごぼうのマスタードマヨ和え　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:98kcal たんぱく質:4.2g 脂質:3.0g 炭水化物:14.9g 食塩:2.9g ◆味噌汁 ② 根菜煮　30g ③ ★胡瓜の胡麻和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:116kcal たんぱく質:5.6g 脂質:4.7g 炭水化物:14.3g 食塩:2.5g ◆味噌汁 ② ごぼうのピリ辛炒め　30g ③ ★小松菜の小町和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:96kcal たんぱく質:5.0g 脂質:1.1g 炭水化物:19.4g 食塩:2.7g ◆味噌汁 ② 里芋と竹輪の煮物　45g ③ ★カリフラワーのイタリアンサラダ　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:95kcal たんぱく質:2.9g 脂質:1.7g 炭水化物:17.8g 食塩:2.4g ◆コンソメスープ ② ビーフン高菜炒め　45g ③ ★レモン風味サラダ　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:95kcal たんぱく質:4.6g 脂質:2.4g 炭水化物:14.2g 食塩:2.7g ◆味噌汁 ② 山くらげとかまぼこの炒め物　40g ③ ★玉葱とコーンのおかか和え　40g
昼食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:409kcal たんぱく質:10.5g 脂質:9.2g 炭水化物:73.4g 食塩:5.5g ★七夕そうめん　七夕特別 ① 麺(梅・白)各100g卵10g胡瓜10g人参2個つゆ80g ② 星型コロッケ　1個 ③ ★茄子の揚げびたし　45g ④ ★水まんじゅう　1個	ｴﾈﾙｷﾞｰ:282kcal たんぱく質:18.9g 脂質:9.2g 炭水化物:31.8g 食塩:4.0g ◆味噌汁 ① 白身魚の幽庵焼き 1個 ② 豚肉と野菜のｿｰｽ炒め　45g ③ ★小松菜のわさび和え　40g ④ ★うずら豆の甘煮　20g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:316kcal たんぱく質:10.7g 脂質:20.9g 炭水化物:22.0g 食塩:3.2g ① チキンカレー　170g ★福神漬け　6g ② ウインナー　2本 ③ ★ひじきのサラダ　35g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:203kcal たんぱく質:16.8g 脂質:4.4g 炭水化物:23.6g 食塩:4.1g ◆味噌汁 ① 白身魚のみりん焼き　1個 ② 根菜つみれ煮　2個 ③ ★野菜の生姜酢和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:304kcal たんぱく質:18.7g 脂質:13.6g 炭水化物:24.9g 食塩:3.4g ◆すまし汁 ① 鶏肉の山椒焼き　65g ② ぜんまいの炒め煮　35g ③ ★小松菜の和え物　40g ④ ★杏仁豆腐　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:350kcal たんぱく質:19.4g 脂質:18.3g 炭水化物:27.3g 食塩:4.2g ◆味噌汁 ① 鶏肉と里芋の煮物　100g ② カニ玉　1個 ③ ★インゲンのお浸し　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:409kcal たんぱく質:13.8g 脂質:22.7g 炭水化物:37.9g 食塩:3.9g ◆味噌汁 ① ポーク焼肉　90g　かき揚げ　1個 ② 竹の子の磯辺炒め　35g ③ ★マカロニビーンズサラダ　40g
夕食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:221kcal たんぱく質:16.4g 脂質:12.7g 炭水化物:14.3g 食塩:3.3g ◆すまし汁 ① サバの煮付け　1個 ② 炒り豆腐　45g ③ ★竹の子の梅和え　35g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:356kcal たんぱく質:17.7g 脂質:19.2g 炭水化物:29.0g 食塩:2.9g ◆中華スープ ① 鶏肉とキャベツの柚子胡椒炒め　120g ② 海鮮カツ　1個 ③ ★きのこの和風サラダ　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:210kcal たんぱく質:14.7g 脂質:6.3g 炭水化物:26.3g 食塩:3.6g ◆味噌汁 ① 白身魚の味噌煮　1個 ② 茄子の黒酢炒め　45g ③ ★切干大根のゆかり和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:453kcal たんぱく質:12.4g 脂質:30.1g 炭水化物:32.4g 食塩:3.5g ◆コンソメスープ ① 牛肉ときのこのオイスターソース炒め　120g ② 春巻き　1個 ③ ★スパゲティの明太マヨ和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:470kcal たんぱく質:15.8g 脂質:33.3g 炭水化物:25.9g 食塩:3.5g ◆味噌汁 ① ポークチャップ　120g ② 野菜つくね　1個 ③ ★オクラの和え物　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:257kcal たんぱく質:9.1g 脂質:11.2g 炭水化物:31.5g 食塩:3.4g ◆すまし汁 ① ピーマン肉詰めフライ　2個　スタミナソース　15g ② 大豆のトマト煮　45g ③ ★青梗菜の中華和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:265kcal たんぱく質:18.8g 脂質:12.7g 炭水化物:20.7g 食塩:3.1g ◆ワカメスープ ① 鶏肉の味噌ヨーグルト焼き　65g ② 里芋のコンソメ煮　45g ③ ★ブロッコリーのカニカマ和え　40g
3時おやつ	ぶどうゼリー	カスタードプリン	抹茶どら焼き	ストロベリーゼリー	焼きドーナツ（豆乳）	クリームコンフェ	レモンゼリー
	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
朝食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:96kcal たんぱく質:5.2g 脂質:1.9g 炭水化物:15.6g 食塩:2.7g ◆味噌汁 ② じゃが芋の甘辛煮　45g ③ ★法蓮草のツナ和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:114kcal たんぱく質:4.2g 脂質:5.1g 炭水化物:13.9g 食塩:2.7g ◆味噌汁 ② 彩りひじき　35g ③ ★竹の子の柚子胡椒マヨ和え　35g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:110kcal たんぱく質:5.1g 脂質:6.1g 炭水化物:9.2g 食塩:2.4g ◆すまし汁 ② がんもの煮物　2個 ③ ★ごぼうの胡麻ドレ和え　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:97kcal たんぱく質:4.9g 脂質:2.8g 炭水化物:14.0g 食塩:3.2g ◆味噌汁 ② じゃが芋とウインナーのソテー　45g ③ ★青梗菜のナムル　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:113kcal たんぱく質:7.6g 脂質:3.9g 炭水化物:12.8g 食塩:2.8g ◆味噌汁 ② 高野豆腐の煮物　45g ③ ★白菜の中華和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:116kcal たんぱく質:2.3g 脂質:5.5g 炭水化物:14.6g 食塩:1.6g ◆中華スープ ② パンプキンキッシュ　1個 ③ ★蓮根のマスタードマヨ和え　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:128kcal たんぱく質:2.3g 脂質:9.0g 炭水化物:11.3g 食塩:2.2g ◆すまし汁 ② 金平ごぼう　30g ③ ★茄子の生姜醤油和え　40g
昼食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:377kcal たんぱく質:14.3g 脂質:24.9g 炭水化物:22.5g 食塩:4.1g ◆すまし汁 ① 豚丼の具100g　★紅生姜　3g ② えびカツ　1個 ③ ★白菜の柚子ドレ和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:477kcal たんぱく質:18.9g 脂質:30.9g 炭水化物:30.3g 食塩:4.4g ◆味噌汁 ① 豚肉ときのこのおろし煮　100g ② チーズナゲット　2個 ③ ★法蓮草と竹輪のお浸し　40g ④ ★抹茶プリン　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:289kcal たんぱく質:17.9g 脂質:12.7g 炭水化物:27.8g 食塩:3.7g ◆味噌汁 ① 白身魚の黒酢あんかけ　1個　黒酢あん　50g ② 茄子とベーコンの炒め物　45g ③ ★水菜と揚げのサラダ　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:342kcal たんぱく質:19.3g 脂質:16.5g 炭水化物:27.8g 食塩:3.1g ◆コンソメスープ ① 鶏肉のマーマレード煮　120g ② コーンフライ　1個 ③ ★ふきのおかか和え　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:356kcal たんぱく質:9.4g 脂質:21.0g 炭水化物:32.1g 食塩:2.8g ◆中華スープ ① 肉じゃが　100g ② サーモンマヨフライ　1個 ③ ★カニカママリネ　40g ④ ★青りんごゼリー　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:233kcal たんぱく質:15.1g 脂質:9.5g 炭水化物:24.1g 食塩:3.3g ◆すまし汁 ① 白身魚の磯辺天　1個 ② 大根と挽肉の煮物　45g ③ ★小松菜の胡麻和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:247kcal たんぱく質:7.8g 脂質:8.4g 炭水化物:26.2g 食塩:3.7g ◆コンソメスープ ① ビーフインコロッケ　1個　ソース15g ② カリフラワーとハムの炒め物　45g ③ ★竹の子とわかめのゆかり和え　35g
夕食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:236kcal たんぱく質:16.4g 脂質:11.1g 炭水化物:23.3g 食塩:3.5g ◆味噌汁 ① サバの西京焼き　1個 ② 蓮根と竹輪の炒め物　35g ③ ★切干大根の昆布和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:209kcal たんぱく質:17.5g 脂質:5.5g 炭水化物:25.9g 食塩:3.3g ◆すまし汁 ① 白身魚の味噌焼き野菜添え　1個　野菜45g ② ブロッコリーとツナの炒め物　45g ③ ★里芋の黒胡麻和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:215kcal たんぱく質:12.9g 脂質:11.8g 炭水化物:14.4g 食塩:3.9g ◆中華スープ ① 八宝菜　140g ② 中華オムレツ　1個 ③ ★青梗菜のわさび和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:204kcal たんぱく質:15.3g 脂質:10.0g 炭水化物:13.9g 食塩:3.4g ◆味噌汁 ① 白身魚の塩麹焼き　1個 ② 冬瓜と牛肉の煮物　45g ③ ★白菜のサラダ　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:422kcal たんぱく質:19.6g 脂質:19.9g 炭水化物:41.4g 食塩:5.0g ◆味噌汁 ① 肉焼売　3個　野菜あん65g ② グリーンピースの炒り卵　45g ③ ★里芋の枝豆和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:327kcal たんぱく質:22.3g 脂質:18.7g 炭水化物:15.5g 食塩:3.8g ◆味噌汁 ① 鶏肉の煮物　65g ② インゲンのバターソテー　35g ③ ★もずくとカニカマの酢の物　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:219kcal たんぱく質:18.2g 脂質:10.7g 炭水化物:12.5g 食塩:3.6g ◆味噌汁 ① 白身魚のバター醤油ソテー　1個 ② ニラ豚炒め　45g ③ ★チーズサラダ　35g
3時おやつ	マンゴープリン	苺のムース	オレンジゼリー	カスタードたい焼き	チョコワッフル	すりおろしりんご	いちごとみかんのゼリー
	7月21日（海の日）	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
朝食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:106kcal たんぱく質:6.2g 脂質:2.2g 炭水化物:18.1g 食塩:2.8g ◆味噌汁 ② 大根とさつま揚げの味噌煮　45g ③ ★ブロッコリーの胡麻和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:95kcal たんぱく質:3.3g 脂質:1.7g 炭水化物:17.9g 食塩:2.5g ◆味噌汁 ② じゃが芋の煮物　45g ③ ★キャベツの和風ドレ和え　35g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:123kcal たんぱく質:9.9g 脂質:5.8g 炭水化物:10.3g 食塩:2.7g ◆味噌汁 ② サバのみりん焼き　1個 ③ ★法蓮草の和え物　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:113kcal たんぱく質:4.9g 脂質:5.8g 炭水化物:10.6g 食塩:2.5g ◆すまし汁 ② 肉団子　2個 ③ ★インゲンの彩りマスタードマヨ和え　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:101kcal たんぱく質:6.2g 脂質:1.2g 炭水化物:18.7g 食塩:2.7g ◆味噌汁 ② 五目ビーフン炒め　40g ③ ★ブロッコリーのツナ和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:138kcal たんぱく質:4.9g 脂質:8.2g 炭水化物:11.8g 食塩:2.4g ◆オニオンコンソメスープ ② ウインナーのケチャップ炒め　45g ③ ★キャベツのシーザーサラダ　35g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:100kcal たんぱく質:5.7g 脂質:2.8g 炭水化物:14.0g 食塩:2.9g ◆味噌汁 ② カリフラワーと鶏肉の炒め物　45g ③ ★白菜のおかか和え　40g
昼食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:228kcal たんぱく質:13.1g 脂質:7.0g 炭水化物:28.6g 食塩:3.0g ◆すまし汁 ① 白身魚のケチャップあんかけ　1個　あん50g ② 蓮根の炒め物　30g ③ ★インゲンの中華和え　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:387kcal たんぱく質:12.3g 脂質:23.2g 炭水化物:32.0g 食塩:2.7g ◆中華スープ ① 麻婆豆腐　140g ② ツナマヨフライ　1個 ③ ★茄子のイタリアンサラダ　40g ④ ★イチゴゼリー　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:340kcal たんぱく質:18.6g 脂質:18.6g 炭水化物:23.5g 食塩:3.8g ◆赤だし ① 鶏肉の唐揚げ　3個 ② ピーマンと揚げの炒め物　45g ③ ★切干大根の青しそドレ和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:358kcal たんぱく質:11.1g 脂質:12.3g 炭水化物:50.2g 食塩:5.4g ◆中華スープ ① 焼きうどん　麺150g　具材80g ② 竹輪の紅生姜天　1個 ③ ★胡瓜のわさび和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:300kcal たんぱく質:8.3g 脂質:17.6g 炭水化物:26.6g 食塩:3.5g ◆もずく汁　沖縄特別 ① タコライスミートソース65gトマト30gキャベツ30g★チーズ0.5g ② 人参と卵の炒め物　40g ③ ★ゴーヤとコーンの和え物　40g ④ ★パインゼリー　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:404kcal たんぱく質:26.7g 脂質:23.9g 炭水化物:18.4g 食塩:4.5g ◆味噌汁 ① 鶏肉のさっぱり煮　65g ② 目玉焼きフライ　1個 ③ ★法蓮草のカニカマ和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:201kcal たんぱく質:16.9g 脂質:6.4g 炭水化物:19.4g 食塩:4.0g ◆味噌汁 ① 白身魚の香草パン粉焼き　1個 ② 竹の子と卵の高菜炒め　40g ③ ★彩りポテトサラダ　40g
夕食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:402kcal たんぱく質:13.3g 脂質:24.4g 炭水化物:32.0g 食塩:5.0g ◆味噌汁 ① 豚肉の塩胡麻油炒め　90g　野菜豆腐寄せ　1個 ② 南瓜のそぼろ煮　1個 ③ ★青梗菜の辛子和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:205kcal たんぱく質:17.5g 脂質:5.3g 炭水化物:23.2g 食塩:4.5g ◆味噌汁 ① 白身魚のピリ辛煮　1個 ② ウインナーのカレー炒め　45g ③ ★玉葱とコーンのフレンチドレ和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:371kcal たんぱく質:14.1g 脂質:19.9g 炭水化物:34.0g 食塩:4.3g ◆すまし汁 ① 牛肉と牛蒡のしぐれ煮　100g ② 南瓜と鶏団子の煮物　南瓜1個　鶏団子1個 ③ ★カリフラワーの柚子味噌和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:280kcal たんぱく質:18.1g 脂質:13.7g 炭水化物:20.4g 食塩:3.4g ◆味噌汁 ① チキンステーキ　3個　ジャポネソース15g ② 白菜とベーコンの煮物　45g ③ ★ごぼうの胡麻酢和え　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:308kcal たんぱく質:17.0g 脂質:15.8g 炭水化物:26.6g 食塩:3.6g ◆すまし汁 ① 白身魚のカレー天ぷら　1個 ② 豚肉と大根の煮物　45g ③ ★法蓮草とかまぼこのおかか和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:205kcal たんぱく質:14.6g 脂質:8.1g 炭水化物:20.4g 食塩:3.6g ◆味噌汁 ① 白身魚のムニエル　1個 ② 茄子の煮物　45g ③ ★オクラのキムチ和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:331kcal たんぱく質:15.4g 脂質:14.9g 炭水化物:34.3g 食塩:3.8g ◆中華スープ ① ミートボールのデミグラスソースかけ　ミートボール5個　デミソース75g ② ハムカツ　1個 ③ ★人参のサラダ　35g
3時おやつ	白胡麻プリン	豆乳ブラマンジェ	フルーツ野菜ゼリー	チョコクレープ	焼きドーナツ（いちご）	ぶどうゼリー	カスタードプリン
	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
朝食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:98kcal たんぱく質:3.1g 脂質:0.6g 炭水化物:20.9g 食塩:2.5g ◆すまし汁 ② じゃが芋とさつま揚げの煮物　45g ③ ★蓮根のゆかり和え　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:101kcal たんぱく質:5.0g 脂質:2.9g 炭水化物:15.0g 食塩:2.6g ◆味噌汁 ② 大根と鶏肉の煮物　45g ③ ★えのきの酢の物　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:95kcal たんぱく質:5.1g 脂質:2.4g 炭水化物:14.6g 食塩:3.1g ◆味噌汁 ② カリフラワーとウインナーの炒め物　45g ③ ★青梗菜と竹輪の和え物　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:131kcal たんぱく質:4.1g 脂質:6.1g 炭水化物:15.5g 食塩:2.4g ◆味噌汁 ② ぜんまいの煮物　35g ③ ★胡瓜とビーフンのサラダ　35g			
昼食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:220kcal たんぱく質:15.8g 脂質:7.8g 炭水化物:22.9g 食塩:3.6g ◆味噌汁 ① 白身魚の香味タレかけ　1個　タレ30g ② こんにゃくの金平　35g ③ ★ツナサラダ　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:252kcal たんぱく質:11.2g 脂質:9.9g 炭水化物:31.2g 食塩:3.3g ◆すまし汁 ① メンチカツ　1個　トマトソース　50g ② きのこのバター醤油炒め　45g ③ ★インゲンの黒胡麻和え　30g ④ ★プリン　30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:224kcal たんぱく質:16.9g 脂質:10.6g 炭水化物:16.4g 食塩:2.6g ◆中華スープ ① 白身魚のクリームソースかけ　1個　ソース50g ② 豚肉と大豆の煮物　35g ③ ★茄子のマリネ　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:266kcal たんぱく質:16.2g 脂質:12.8g 炭水化物:19.7g 食塩:3.7g ◆味噌汁 ① 鶏肉と彩りピーマンの煮物　100g ② ごまじゃがお焼き　1個 ③ ★ふきのお浸し　30g			
夕食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:251kcal たんぱく質:17.3g 脂質:13.8g 炭水化物:13.5g 食塩:2.5g ◆ワカメスープ ① 鶏肉のピザ風焼き　3個 ② 白菜のコンソメ煮　45g ③ ★青梗菜のピリ辛和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:361kcal たんぱく質:12.7g 脂質:23.7g 炭水化物:24.9g 食塩:3.6g ◆味噌汁 ① 肉野菜炒め　120g ② 厚焼き卵　2個 ③ ★ごぼうの明太マヨ和え　35g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:345kcal たんぱく質:12.2g 脂質:21.4g 炭水化物:26.1g 食塩:3.3g ① 夏野菜カレー　170g ★福神漬け　6g ② イカカツ　1個 ③ ★ブロッコリーのピーナッツ和え　40g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:200kcal たんぱく質:14.6g 脂質:7.1g 炭水化物:20.9g 食塩:3.1g ◆すまし汁 ① 白身魚の天ぷら　1個 ② 大根のキムチ煮　45g ③ ★法蓮草のナムル　40g			
3時おやつ	抹茶どら焼き	ストロベリーゼリー	焼きドーナツ（豆乳）	クリームコンフェ			

※★マークがついている料理は温めないでお召し上がりください。
※カレーやシチューは、薄めずにそのまま温めてお召し上がりください。
※◆マーク　一人前150ｃｃ　●マーク　一人前100ｃｃの水で薄めて温めてお召し上がりください。
※個数物は個数を書いております。それ以外は、ｇ盛りでお願いいたします。

※『３時おやつ』は、ｵﾌﾟｼｮﾝです。価格：６０円／ヶ（税抜）となっております。
※材料入手の関係で多少の変更をさせて頂く場合もございます。ご理解下さい。
※惣菜が届きましたら、速やかに冷蔵庫へ入れて下さい。
※もし異常を感じた場合は喫食をやめ、すぐに当社にご連絡下さい。

8月

袋惣菜　セイブスマイルキッチン月間メニュー

毎週月曜日17:00までに
翌週月～日曜日のご注文をお願いします。
数量の変更及び全キャンセルは、
3日前の16:00まで!

月曜日は
翌週の注文締切日

令和7年8月1日 ～ 令和7年8月31日

日曜日にご注文頂くと
非常に助かります。

	月	火	水	木	金	土	日
					8月1日	8月2日	8月3日
朝食					エネルギー:119kcal たんぱく質:7.0g 脂質:6.9g 炭水化物:7.3g 食塩:2.1g ◆すまし汁 ② 高野豆腐の中華煮　45g ③ ★切干大根のコールスローサラダ　35g	エネルギー:104kcal たんぱく質:4.5g 脂質:1.5g 炭水化物:21.1g 食塩:3.0g ◆味噌汁 ② キャベツとあさりの炒め物　45g ③ ★ぬた芋　40g	エネルギー:114kcal たんぱく質:9.2g 脂質:5.4g 炭水化物:9.7g 食塩:2.3g ◆味噌汁 ② サバの塩焼き　1個 ③ ★小松菜の和え物　40g
昼食					エネルギー:341kcal たんぱく質:12.7g 脂質:14.3g 炭水化物:40.8g 食塩:4.0g ◆コンソメスープ ① 豚カツ　1個　ソース15g ② 蓮根の炒め物　30g ③ ★法蓮草の生姜和え　40g ④ ★抹茶ゼリー　30g	エネルギー:208kcal たんぱく質:17.0g 脂質:8.8g 炭水化物:15.8g 食塩:3.3g ◆かき玉味噌汁 ① 白身魚のバター醤油ソテー　1個 ② ウインナー　2本 ③ ★ピーマンのイタリアンサラダ　40g	エネルギー:340kcal たんぱく質:15.6g 脂質:17.5g 炭水化物:30.6g 食塩:3.8g ◆味噌汁 ① つくね焼き　1個 ② 大根のカニカマあんかけ　1個　あん20g ③ ★マカロニサラダ　40g
夕食					エネルギー:299kcal たんぱく質:18.0g 脂質:15.6g 炭水化物:21.4g 食塩:3.1g ◆中華スープ ① 鶏肉とキャベツの柚子胡椒炒め　120g ② 葱入り玉子焼き　1個 ③ ★白菜のなめ茸和え　40g	エネルギー:481kcal たんぱく質:18.5g 脂質:30.7g 炭水化物:31.6g 食塩:3.9g ◆すまし汁 ① チキン南蛮　3個　★タルタルソース20g ② ごぼうのそぼろ炒め　30g ③ ★青梗菜とコーンの和え物　40g	エネルギー:312kcal たんぱく質:13.5g 脂質:17.8g 炭水化物:23.6g 食塩:2.7g ◆中華スープ ① 牛肉とネギのガーリック炒め　90g　えびカツ　1個 ② インゲンの煮物　30g ③ ★白菜のお浸し　40g
3時おやつ					レモンゼリー	マンゴープリン	苺のムース
	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
朝食	エネルギー:126kcal たんぱく質:5.5g 脂質:5.6g 炭水化物:14.7g 食塩:2.5g ◆味噌汁 ② 白菜としめじの中華煮　45g ③ ★カリフラワーの胡麻ドレ和え　40g	エネルギー:113kcal たんぱく質:3.4g 脂質:6.0g 炭水化物:12.1g 食塩:2.5g ◆すまし汁 ② 五目ビーフン炒め　40g ③ ★胡瓜とわかめのサラダ　40g	エネルギー:98kcal たんぱく質:5.5g 脂質:3.0g 炭水化物:13.3g 食塩:2.8g ◆味噌汁 ② 大根の中華風煮物　45g ③ ★オクラの和え物　40g	エネルギー:97kcal たんぱく質:4.9g 脂質:1.8g 炭水化物:17.8g 食塩:3.4g ◆味噌汁 ② お煮しめ　45g ③ ★キャベツと揚げの胡麻和え　35g	エネルギー:97kcal たんぱく質:4.7g 脂質:2.3g 炭水化物:16.0g 食塩:2.7g ◆赤だし ② ごぼうの煮物　35g ③ ★インゲンのピーナッツ和え　30g	エネルギー:96kcal たんぱく質:5.4g 脂質:4.9g 炭水化物:8.7g 食塩:2.6g ◆中華スープ ② ウインナーソテー　45g ③ ★カラフルサラダ　40g	エネルギー:112kcal たんぱく質:6.1g 脂質:3.9g 炭水化物:14.5g 食塩:2.7g ◆味噌汁 ② 豚肉と大豆の煮物　35g ③ ★胡瓜のわさび和え　40g
昼食	エネルギー:352kcal たんぱく質:10.7g 脂質:24.4g 炭水化物:23.5g 食塩:4.3g ◆コンソメスープ ① チンジャオロース　120g ② 山芋焼き　1個　ソース5g ③ ★青梗菜のイタリアンサラダ　40g	エネルギー:312kcal たんぱく質:10.8g 脂質:15.5g 炭水化物:31.9g 食塩:3.9g ◆味噌汁 ① 肉じゃが　100g ② 野菜豆腐寄せ　1個 ③ ★小松菜の辛子和え　40g ④ ★ぶどうゼリー　30g	エネルギー:267kcal たんぱく質:18.4g 脂質:13.4g 炭水化物:19.8g 食塩:3.6g ◆味噌汁 ① 白身魚のムニエル　1個 ② ピーマンと挽肉のオイスター炒め　45g ③ ★ビーンズサラダ　40g	エネルギー:233kcal たんぱく質:13.7g 脂質:11.4g 炭水化物:19.5g 食塩:2.9g ◆すまし汁 ① 鶏肉と大根の煮物　100g ② 野菜コロッケ　1個 ③ ★法蓮草のお浸し　40g	エネルギー:411kcal たんぱく質:11.2g 脂質:11.8g 炭水化物:64.8g 食塩:3.9g ① ★冷やし中華　麺150g　夏の特別 ハム15g卵12g胡瓜15g　タレ50g ② 夏野菜のかき揚げ　1個 ③ ★トマト風味ポテサラ　40g ④ ★メロンゼリー　30g	エネルギー:424kcal たんぱく質:13.4g 脂質:29.6g 炭水化物:25.2g 食塩:3.6g ◆味噌汁 ① 豚肉と牛蒡のしぐれ煮　100g ② ツナマヨフライ　1個 ③ ★白菜の中華甘酢和え　40g	エネルギー:283kcal たんぱく質:18.4g 脂質:13.5g 炭水化物:21.8g 食塩:3.1g ◆コンソメスープ ① チキンステーキ　3個　ジャポネソース15g ② ブロッコリーと竹輪の煮物　45g ③ ★竹の子の梅和え　35g
夕食	エネルギー:279kcal たんぱく質:14.5g 脂質:13.2g 炭水化物:28.8g 食塩:3.5g ◆味噌汁 ① 白身魚の黒ゴマ天　1個 ② 茄子の煮物　45g ③ ★キャベツの生姜酢和え　35g	エネルギー:279kcal たんぱく質:11.9g 脂質:13.2g 炭水化物:28.8g 食塩:3.0g ◆中華スープ ① チキンカツ　1個　★オーロラソース15g ② ぜんまいの炒め煮　35g ③ ★切干大根の青しそドレ和え　40g	エネルギー:329kcal たんぱく質:13.5g 脂質:20.5g 炭水化物:22.6g 食塩:3.6g ◆すまし汁 ① 肉豆腐　75g　豆腐1個 ② サーモンマヨフライ　1個 ③ ★カリフラワーのおかか和え　40g	エネルギー:208kcal たんぱく質:17.1g 脂質:2.5g 炭水化物:30.0g 食塩:4.7g ◆味噌汁 ① 白身魚の西京焼き　1個 ② 肉団子と白菜煮　肉団子2個　白菜30g ③ ★蓮根の酢の物　30g	エネルギー:446kcal たんぱく質:16.0g 脂質:32.0g 炭水化物:23.0g 食塩:3.3g ◆すまし汁 ① 豚肉と白ネギの和風炒め　120g ② 野菜つくね　1個 ③ ★オクラとえのきの和風ドレ和え　40g	エネルギー:212kcal たんぱく質:18.9g 脂質:6.5g 炭水化物:20.7g 食塩:3.6g ◆味噌汁 ① 白身魚のみりん焼き　1個 ② きのこの卵炒め　45g ③ ★ブロッコリーの柚子味噌和え　40g	エネルギー:327kcal たんぱく質:18.1g 脂質:18.0g 炭水化物:27.9g 食塩:3.5g ◆味噌汁 ① サバのカレー天ぷら　1個 ② 山くらげの煮物　40g ③ ★キャベツの昆布和え　35g
3時おやつ	オレンジゼリー	カスタードたい焼き	チョコワッフル	すりおろしりんご	いちごとみかんのゼリー	白胡麻プリン	豆乳ブラマンジェ
	8月11日（山の日）	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
朝食	エネルギー:124kcal たんぱく質:3.3g 脂質:7.4g 炭水化物:12.5g 食塩:3.2g ◆味噌汁 ② 大根の煮物　45g ③ ★茄子の揚げびたし　45g	エネルギー:122kcal たんぱく質:5.4g 脂質:5.0g 炭水化物:14.1g 食塩:2.9g ◆味噌汁 ② 豚肉と白菜の煮物　45g ③ ★ハムと胡瓜のサラダ　40g	エネルギー:95kcal たんぱく質:5.4g 脂質:3.9g 炭水化物:11.0g 食塩:2.4g ◆コンソメスープ ② ウインナーのカレー炒め　45g ③ ★法蓮草の和え物　40g	エネルギー:120kcal たんぱく質:4.9g 脂質:5.1g 炭水化物:15.1g 食塩:2.7g ◆味噌汁 ② ひじきと大豆煮　35g ③ ★玉葱とカニカマの胡麻ドレ和え　40g	エネルギー:157kcal たんぱく質:7.3g 脂質:5.6g 炭水化物:19.5g 食塩:3.1g ◆味噌汁 ② 根菜つみれ煮　2個 ③ ★キャベツのゆかり和え　35g	エネルギー:105kcal たんぱく質:6.3g 脂質:3.9g 炭水化物:11.4g 食塩:2.6g ◆味噌汁 ② 厚焼き卵　2個 ③ ★竹の子のおかか和え　35g	エネルギー:95kcal たんぱく質:4.6g 脂質:5.4g 炭水化物:7.1g 食塩:2.1g ◆すまし汁 ② がんもの煮物　2個 ③ ★コールスローサラダ　35g
昼食	エネルギー:341kcal たんぱく質:21.4g 脂質:20.4g 炭水化物:16.4g 食塩:2.9g ◆中華スープ ① 鶏肉の味噌ヨーグルト焼き　65g ② 高野豆腐の煮物　45g ③ ★スパゲティサラダ　40g	エネルギー:385kcal たんぱく質:20.8g 脂質:19.5g 炭水化物:30.8g 食塩:3.7g ◆味噌汁 ① 鶏肉のマーマレード煮　120g ② 目玉焼きフライ　1個 ③ ★インゲンのツナ和え　30g ④ ★青りんごゼリー　30g	エネルギー:279kcal たんぱく質:11.6g 脂質:14.2g 炭水化物:27.2g 食塩:4.1g ◆味噌汁 ① 豆腐ハンバーグ　1個　和風ソース20g ② ブロッコリーの炒め物　45g ③ ★竹の子の木の芽和え　35g	エネルギー:239kcal たんぱく質:10.5g 脂質:15.6g 炭水化物:15.2g 食塩:2.8g ◆すまし汁 ① 中華丼の具　120g ② 鶏しそ天ぷら　1個 ③ ★法蓮草のサラダ　40g	エネルギー:356kcal たんぱく質:11.8g 脂質:22.7g 炭水化物:25.0g 食塩:2.4g ① ハヤシライス ルー150g ② ジャーマンオムレツ　1個 ③ ★玉葱とコーンのフレンチドレ和え　40g ④ ★牛乳寒天　30g	エネルギー:238kcal たんぱく質:15.3g 脂質:7.3g 炭水化物:28.8g 食塩:3.7g ◆味噌汁 ① 白身魚の梅煮　1個 ② ビーフンそぼろ炒め　45g ③ ★南瓜のサラダ　40g	エネルギー:305kcal たんぱく質:16.3g 脂質:12.3g 炭水化物:34.0g 食塩:3.1g ◆味噌汁 ① 白身魚のケチャップあんかけ　1個　あん50g ② 茄子と挽肉の中華炒め　45g ③ ★切干大根の柚香和え　40g
夕食	エネルギー:382kcal たんぱく質:14.1g 脂質:23.3g 炭水化物:28.2g 食塩:3.4g ◆味噌汁 ① 牛肉の塩麹炒め　120g ② コーンフライ　1個 ③ ★青梗菜とかまぼこの和え物　40g	エネルギー:207kcal たんぱく質:15.8g 脂質:10.7g 炭水化物:12.3g 食塩:2.7g ◆すまし汁 ① 白身魚の磯辺焼き　1個 ② 牛ごぼう　45g ③ ★キャベツのシーザーサラダ　35g	エネルギー:440kcal たんぱく質:16.6g 脂質:29.7g 炭水化物:26.7g 食塩:3.8g ◆味噌汁 ① 豚肉ときのこのおろし煮　100g ② チーズナゲット　2個 ③ ★オクラのキムチ和え　40g	エネルギー:230kcal たんぱく質:17.5g 脂質:11.1g 炭水化物:20.7g 食塩:3.4g ◆味噌汁 ① サバの西京焼き　1個 ② 大根とさつま揚げの煮物　45g ③ ★カリフラワーの甘酢和え　40g	エネルギー:245kcal たんぱく質:9.4g 脂質:9.9g 炭水化物:31.5g 食塩:3.6g ◆コンソメスープ ① ピーマン肉詰めフライ　2個　ソース15g ② きのこの中華炒め　45g ③ ★小松菜のナムル　40g	エネルギー:448kcal たんぱく質:16.4g 脂質:31.2g 炭水化物:23.8g 食塩:3.4g ◆中華スープ ① 豚肉の生姜炒め　120g ② イカカツ　1個 ③ ★ブロッコリーの辛子和え　40g	エネルギー:319kcal たんぱく質:14.6g 脂質:11.5g 炭水化物:41.1g 食塩:4.8g ◆味噌汁 ① 鶏団子とじゃが芋の黒酢炒め　団子5個・じゃが芋45g　汁20g ② ハムステーキ　1個 ③ ★こんにゃくのピーナッツ和え　35g
3時おやつ	フルーツ野菜ゼリー	チョコクレープ	焼きドーナツ（いちご）	ぶどうゼリー	カスタードプリン	抹茶どら焼き	ストロベリーゼリー
	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
朝食	エネルギー:99kcal たんぱく質:5.6g 脂質:3.3g 炭水化物:12.9g 食塩:2.5g ◆味噌汁 ② 法蓮草とハムのソテー　45g ③ ★キャベツのツナサラダ　35g	エネルギー:101kcal たんぱく質:4.8g 脂質:2.1g 炭水化物:17.3g 食塩:2.6g ◆味噌汁 ② きのことマカロニのソテー　45g ③ ★カリフラワーのイタリアンサラダ　40g	エネルギー:104kcal たんぱく質:4.9g 脂質:4.3g 炭水化物:11.1g 食塩:2.7g ◆すまし汁 ② 炒り卵　45g ③ ★キャベツの梅和え　35g	エネルギー:113kcal たんぱく質:4.2g 脂質:3.6g 炭水化物:17.1g 食塩:2.7g ◆味噌汁 ② じゃが芋と豚肉の煮物　45g ③ ★こんにゃくの中華和え　35g	エネルギー:119kcal たんぱく質:8.6g 脂質:5.7g 炭水化物:10.3g 食塩:2.4g ◆味噌汁 ② サバのみりん焼き　1個 ③ ★インゲンのおかか和え　30g	エネルギー:136kcal たんぱく質:5.9g 脂質:7.1g 炭水化物:12.9g 食塩:2.3g ◆中華スープ ② 肉団子　2個 ③ ★切干大根の胡麻ドレ和え　40g	エネルギー:96kcal たんぱく質:3.2g 脂質:3.4g 炭水化物:14.5g 食塩:2.6g ◆味噌汁 ② 野菜の子まぶし　40g ③ ★人参とキャベツのフレンチドレ和え　35g
昼食	エネルギー:219kcal たんぱく質:9.1g 脂質:7.4g 炭水化物:30.2g 食塩:3.7g ◆味噌汁 ① メンチカツ　1個　和風ソース15g ② 冬瓜と竹輪の煮物　45g ③ ★ピーマンのお浸し　40g	エネルギー:206kcal たんぱく質:15.0g 脂質:5.2g 炭水化物:27.0g 食塩:3.6g ◆味噌汁 ① 白身魚の柚子胡椒焼き　1個 ② 小松菜の煮浸し 40g ③ ★ポテトサラダ　40g ④ ★抹茶プリン　30g	エネルギー:207kcal たんぱく質:19.0g 脂質:6.1g 炭水化物:19.5g 食塩:4.5g ◆味噌汁 ① 白身魚の塩麹焼き　1個 ② 高菜ご飯の素　20g ③ ★人参とツナのサラダ　35g	エネルギー:376kcal たんぱく質:18.3g 脂質:18.9g 炭水化物:32.1g 食塩:5.2g ◆赤だし ① 肉焼売　3個　野菜あん65g ② 山くらげとかまぼこの炒め物　40g ③ ★カリフラワーのサラダ　40g	エネルギー:414kcal たんぱく質:14.5g 脂質:25.6g 炭水化物:30.3g 食塩:2.6g ◆コンソメスープ ① プルコギ　120g ② ごまじゃがお焼き　1個 ③ ★ブロッコリーの味噌和え　40g ④ ★杏仁豆腐　30g	エネルギー:396kcal たんぱく質:21.1g 脂質:12.8g 炭水化物:47.9g 食塩:6.4g ① ◆かしわそば　麺150g　汁100g 具材50g　蒲鉾1個 ② オクラのすり身詰め　1個 ③ ★法蓮草の浅漬け　40g	エネルギー:218kcal たんぱく質:13.6g 脂質:10.6g 炭水化物:19.2g 食塩:3.4g ◆すまし汁 ① 白身魚の天ぷら　1個 ② 冬瓜のそぼろ煮　45g ③ ★ふきのお浸し　30g
夕食	エネルギー:326kcal たんぱく質:12.2g 脂質:20.3g 炭水化物:23.9g 食塩:2.2g ① ポークシチュー 具90g　ルー110g ② オムレツ　1個 ③ ★ブロッコリーのカニカマ和え　40g	エネルギー:253kcal たんぱく質:10.0g 脂質:15.2g 炭水化物:19.6g 食塩:3.6g ◆中華スープ ① 八宝菜　140g ② 春巻き　1個 ③ ★インゲンの黒胡麻和え　30g	エネルギー:407kcal たんぱく質:11.1g 脂質:26.9g 炭水化物:31.0g 食塩:3.0g ◆中華スープ ① 豚肉とスナップエンドウのバジル炒め　90g　竹輪の紅生姜天　1個 ② 青梗菜の煮浸し　45g ③ ★コーンマカロニサラダ　40g	エネルギー:373kcal たんぱく質:17.8g 脂質:20.7g 炭水化物:28.6g 食塩:3.0g ◆コンソメスープ ① とり天　3個 ② ピーマンの炒め物　45g ③ ★えのきの酢の物　40g	エネルギー:267kcal たんぱく質:12.5g 脂質:12.2g 炭水化物:28.1g 食塩:4.0g ◆味噌汁 ① ささみ紫蘇巻きフライ　1個　スタミナソース15g ② 彩りひじき　35g ③ ★法蓮草のマヨネーズ和え　40g	エネルギー:239kcal たんぱく質:17.8g 脂質:10.1g 炭水化物:19.3g 食塩:4.0g ◆味噌汁 ① 白身魚のおろし煮　1個 ② 豚肉と野菜のｿｰｽ炒め　45g ③ ★ハムサラダ　40g	エネルギー:342kcal たんぱく質:21.7g 脂質:19.6g 炭水化物:17.6g 食塩:4.1g ◆味噌汁 ① タンドリーチキン　65g ② 柳川風煮　45g ③ ★竹の子とわかめのゆかり和え　35g
3時おやつ	焼きドーナツ（豆乳）	クリームコンフェ	レモンゼリー	マンゴープリン	苺のムース	オレンジゼリー	カスタードたい焼き
	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
朝食	エネルギー:98kcal たんぱく質:4.7g 脂質:0.6g 炭水化物:21.3g 食塩:3.0g ◆すまし汁 ② 里芋のツナ煮　45g ③ ★切干大根の梅和え　40g	エネルギー:107kcal たんぱく質:3.2g 脂質:3.7g 炭水化物:17.6g 食塩:2.8g ◆味噌汁 ② ごぼうとこんにゃくの金平　35g ③ ★野菜の生姜酢和え　40g	エネルギー:112kcal たんぱく質:5.0g 脂質:1.7g 炭水化物:20.4g 食塩:3.1g ◆味噌汁 ② ビーフン高菜炒め　45g ③ ★胡瓜とかまぼこの胡麻和え　40g	エネルギー:104kcal たんぱく質:5.7g 脂質:3.3g 炭水化物:13.7g 食塩:3.0g ◆味噌汁 ② ウインナーと青梗菜のソテー　45g ③ ★玉葱と鶏肉の和え物　40g	エネルギー:103kcal たんぱく質:4.7g 脂質:6.0g 炭水化物:8.1g 食塩:1.9g ◆すまし汁 ② インゲンと揚げの煮物　30g ③ ★豚肉と胡瓜の和え物　40g	エネルギー:120kcal たんぱく質:4.5g 脂質:6.6g 炭水化物:12.4g 食塩:3.0g ◆味噌汁 ② 法蓮草のソテー　45g ③ ★茄子のイタリアンサラダ　40g	エネルギー:106kcal たんぱく質:5.0g 脂質:3.8g 炭水化物:14.3g 食塩:2.8g ◆味噌汁 ② 冬瓜と牛肉の煮物　45g ③ ★青梗菜の海苔和え　40g
昼食	エネルギー:269kcal たんぱく質:18.7g 脂質:15.7g 炭水化物:17.7g 食塩:4.5g ◆味噌汁 ① サバの味噌マヨ焼き　1個 ② カリフラワーと鶏肉の炒め物　45g ③ ★インゲンの辛子和え　30g	エネルギー:231kcal たんぱく質:12.6g 脂質:9.4g 炭水化物:26.2g 食塩:4.2g ◆コンソメスープ ① デミハンバーグ　1個 ② 竹の子の磯辺炒め　35g ③ ★青梗菜のピリ辛和え　40g ④ ★イチゴゼリー　30g	エネルギー:221kcal たんぱく質:16.2g 脂質:11.5g 炭水化物:13.2g 食塩:2.9g ◆すまし汁 ① 白身魚の煮付け　1個 ② ピーマンと豚肉の黒酢炒め　45g ③ ★法蓮草と竹輪の和え物　40g	エネルギー:282kcal たんぱく質:11.2g 脂質:16.8g 炭水化物:20.7g 食塩:3.1g ◆味噌汁 ① 豚肉ときのこの大和煮　100g ② 法蓮草の平焼き　1個 ③ ★キャベツのおかか和え　35g	エネルギー:414kcal たんぱく質:11.9g 脂質:28.9g 炭水化物:28.1g 食塩:3.9g ◆ワカメスープ　焼肉の日 ① ステーキ丼　肉2枚・野菜55g・タレ25g ② カニ玉　1個 ③ ★レモン風味サラダ　40g ④ ★マンゴープリン　30g	エネルギー:473kcal たんぱく質:11.8g 脂質:35.4g 炭水化物:25.3g 食塩:2.7g ◆コンソメスープ ① ポークチャップ　120g ② パンプキンキッシュ　1個 ③ ★彩りマカロニサラダ　40g	エネルギー:273kcal たんぱく質:19.0g 脂質:15.3g 炭水化物:14.1g 食塩:3.1g ◆すまし汁 ① 鶏肉のピザ風焼き　3個 ② 炒り豆腐　45g ③ ★胡瓜の昆布和え　40g
夕食	エネルギー:290kcal たんぱく質:10.4g 脂質:19.2g 炭水化物:17.8g 食塩:2.8g ◆中華スープ ① 温しゃぶ風　110g ★ポン酢醤油20g ② イカキャベツカツ　1個 ③ ★青梗菜の中華サラダ　40g	エネルギー:417kcal たんぱく質:20.0g 脂質:23.7g 炭水化物:31.3g 食塩:4.0g ◆味噌汁 ① 鶏肉と里芋の煮物　100g ② エビフライ　1個 ③ ★わかめの胡麻マヨ和え　40g	エネルギー:358kcal たんぱく質:11.3g 脂質:22.1g 炭水化物:28.9g 食塩:3.3g ① ビーフカレー　170g ★福神漬け　6g ② ハムカツ　1個 ③ ★ブロッコリーのナムル　40g	エネルギー:297kcal たんぱく質:6.9g 脂質:14.3g 炭水化物:26.3g 食塩:3.1g ◆コンソメスープ ① ビーフインコロッケ　1個　★オーロラソース15g ② 大根のバター醤油炒め　45g ③ ★オクラの梅和え　40g	エネルギー:344kcal たんぱく質:18.4g 脂質:20.7g 炭水化物:19.3g 食塩:3.1g ◆中華スープ ① 鶏肉の唐揚げ　3個 ② ハムとマカロニのソテー　45g ③ ★竹の子の柚子胡椒マヨ和え　35g	エネルギー:231kcal たんぱく質:15.8g 脂質:8.3g 炭水化物:25.6g 食塩:2.9g ◆味噌汁 ① 白身魚の磯辺天　1個 ② 人参とツナの炒め物　30g ③ ★キャベツの甘酢和え　35g	エネルギー:207kcal たんぱく質:14.6g 脂質:8.3g 炭水化物:20.2g 食塩:3.0g ◆味噌汁 ① 白身魚の葱味噌焼き　1個 ② ピーマンと豚肉のオイスター炒め　45g ③ ★ごぼうのマヨサラダ　30g
3時おやつ	チョコワッフル	すりおろしりんご	いちごとみかんのゼリー	白胡麻プリン	豆乳ブラマンジェ	フルーツ野菜ゼリー	チョコクレープ

※★マークがついている料理は温めないでお召し上がりください。
※カレーやシチューは、薄めずにそのまま温めてお召し上がりください。
※◆マーク　一人前150ｃｃ　●マーク　一人前100ｃｃの水で薄めて温めてお召し上がりください。
※個数物は個数を書いております。それ以外は、ｇ盛りでお願いいたします。

※『３時おやつ』は、ｵﾌﾟｼｮﾝです。価格：６０円／ヶ（税抜）となっております。
※材料入手の関係で多少の変更をさせて頂く場合もございます。ご理解下さい。
※惣菜が届きましたら、速やかに冷蔵庫へ入れて下さい。
※もし異常を感じた場合は喫食をやめ、すぐに当社にご連絡下さい。

毎週月曜日17:00までに
翌週月～日曜日のご注文をお願いします。
数量の変更及び全キャンセルは、
3日前の16:00まで!

袋惣菜　セイブスマイルキッチン週間メニュー

令和7年6月30日 ～ 令和7年7月13日

月曜日は
翌週の注文締切日

日曜日にご注文頂くと
非常に助かります。

	月 6月30日	火 7月1日	水 7月2日	木 7月3日	金 7月4日	土 7月5日	日 7月6日
朝食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:109kcal たんぱく質:5.8g 脂質:5.0g 炭水化物:10.8g 食塩:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:97kcal たんぱく質:5.3g 脂質:2.4g 炭水化物:14.9g 食塩:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:99kcal たんぱく質:6.1g 脂質:2.0g 炭水化物:16.4g 食塩:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:122kcal たんぱく質:5.5g 脂質:4.9g 炭水化物:14.4g 食塩:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:121kcal たんぱく質:8.5g 脂質:5.7g 炭水化物:11.4g 食塩:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:96kcal たんぱく質:5.5g 脂質:4.6g 炭水化物:8.8g 食塩:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:98kcal たんぱく質:4.4g 脂質:3.4g 炭水化物:14.1g 食塩:2.6g
	◆中華スープ	◆味噌汁	◆味噌汁	◆すまし汁	◆味噌汁	◆きのこ汁	◆味噌汁
	② ウインナーのケチャップ炒め 45g	② ピーマンの炒め物 45g	② 大豆と竹輪煮 35g	② ビーフンそぼろ炒め 45g	② サバの塩焼き 1個	② 山くらげと鶏肉の煮物 40g	② インゲンと豚肉の煮物 30g
	③ ★白菜の和風ドレ和え 40g	③ ★キャベツの胡麻和え 40g	③ ★胡瓜の昆布和え 40g	③ ★オクラのなめ茸和え 40g	③ ★ワカメと胡瓜の酢の物 35g	③ ★カリフラワーのサラダ 40g	③ ★ハムとキャベツのサラダ 40g
昼食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:324kcal たんぱく質:19.3g 脂質:21.3g 炭水化物:12.4g 食塩:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:362kcal たんぱく質:14.4g 脂質:15.8g 炭水化物:41.3g 食塩:4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:296kcal たんぱく質:16.9g 脂質:14.0g 炭水化物:23.6g 食塩:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:202kcal たんぱく質:16.2g 脂質:6.1g 炭水化物:21.3g 食塩:4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:298kcal たんぱく質:17.0g 脂質:11.4g 炭水化物:32.5g 食塩:3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:414kcal たんぱく質:14.9g 脂質:28.0g 炭水化物:23.9g 食塩:3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:246kcal たんぱく質:13.9g 脂質:11.2g 炭水化物:24.0g 食塩:3.2g
	◆すまし汁	◆味噌汁	◆中華スープ	◆味噌汁	◆かき玉味噌汁	◆味噌汁	◆すまし汁
	① 牛肉と高野豆腐の煮物 100g	① 豚カツの卵あんかけ 1個 卵あん60g	① 酢鶏 鶏65g 野菜ソース50g	① 白身魚の味噌マヨ焼き 1個	① つくね焼き 1個	① 豚肉の生姜炒め 120g	① 白身魚の野菜あんかけ 1個 野菜あん50g
	② 明太子入り卵焼き 1個	② 小松菜のソテー 45g	② 法蓮草の平焼き 1個	② 鶏肉とインゲンの煮物 45g	② ひじきと大豆煮 35g	② オムレツ 1個	② ごぼうの味噌金平 30g
	③ ★オクラの生姜醤油和え 40g	③ ★白菜の玉葱ドレ和え 40g	③ ★カリフラワーの中華和え 40g	③ ★玉葱とカニカマの柚子ドレ和え 40g	③ ★キャベツの青しそドレ和え 35g	③ ★三色ナムル 40g	③ ★南瓜のサラダ 40g
		④ ★ぶどうゼリー 30g			④ ★牛乳寒天 30g		
夕食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:323kcal たんぱく質:17.2g 脂質:14.7g 炭水化物:33.7g 食塩:4.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:324kcal たんぱく質:17.1g 脂質:16.5g 炭水化物:25.6g 食塩:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:427kcal たんぱく質:14.4g 脂質:26.1g 炭水化物:32.8g 食塩:4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:251kcal たんぱく質:12.3g 脂質:8.4g 炭水化物:33.0g 食塩:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:348kcal たんぱく質:11.0g 脂質:23.1g 炭水化物:24.6g 食塩:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:224kcal たんぱく質:14.2g 脂質:7.4g 炭水化物:26.3g 食塩:3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:267kcal たんぱく質:19.7g 脂質:14.3g 炭水化物:14.4g 食塩:3.9g
	◆味噌汁	◆コンソメスープ	◆赤だし	◆コンソメスープ	◆中華スープ	◆味噌汁	◆味噌汁
	① 白身魚のカレー天ぷら 1個	① 鶏肉のラタトゥイユ風煮込み 120g	① 豚肉とキャベツの味噌炒め 120g	① チキンカツ 1個 オニオンソース15g	① ビーフストロガノフ 120g	① 白身魚の香味揚げ 1個	① タンドリーチキン 65g
	② おでん風煮 大根・竹輪各1個	② 山芋焼き 1個 ソース5g	② ハムステーキ 1個	② ナポリタンポテト 40g	② イカキャベツカツ 1個	② 蓮根とベーコンの炒め物 35g	② 竹輪の磯辺炒め 40g
	③ ★水菜と揚げのサラダ 40g	③ ★さつま芋のヨーグルトサラダ 40g	③ ★小松菜とコーンの和え物 40g	③ ★青梗菜の海苔和え 40g	③ ★コーンマカロニサラダ 40g	③ ★こんにゃくの梅和え 35g	③ ★小松菜の中華サラダ 40g
3時おやつ	すりおろしりんご	いちごとみかんのゼリー	白胡麻プリン	豆乳ブラマンジェ	フルーツ野菜ゼリー	チョコクレープ	焼きドーナツ（いちご）

	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
朝食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:111kcal たんぱく質:4.7g 脂質:4.5g 炭水化物:14.0g 食塩:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:99kcal たんぱく質:4.8g 脂質:4.9g 炭水化物:11.1g 食塩:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:98kcal たんぱく質:4.2g 脂質:3.0g 炭水化物:14.9g 食塩:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:116kcal たんぱく質:5.6g 脂質:4.7g 炭水化物:14.3g 食塩:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:96kcal たんぱく質:5.0g 脂質:1.1g 炭水化物:19.4g 食塩:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:95kcal たんぱく質:2.9g 脂質:1.7g 炭水化物:17.8g 食塩:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:95kcal たんぱく質:4.6g 脂質:2.4g 炭水化物:14.2g 食塩:2.7g
	◆味噌汁	◆すまし汁	◆味噌汁	◆味噌汁	◆味噌汁	◆コンソメスープ	◆味噌汁
	② ウインナーと法蓮草のソテー 45g	② ブロッコリーと揚げの煮物 45g	② 根菜煮 30g	② ごぼうのピリ辛炒め 30g	② 里芋と竹輪の煮物 45g	② ビーフン高菜炒め 45g	② 山くらげとかまぼこの炒め物 40g
	③ ★切干大根のコールスローサラダ 35g	③ ★ごぼうのマスタードマヨ和え 30g	③ ★胡瓜の胡麻和え 40g	③ ★小松菜の小町和え 40g	③ ★カリフラワーのイタリアンサラダ 40g	③ ★レモン風味サラダ 40g	③ ★玉葱とコーンのおかか和え 40g
昼食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:409kcal たんぱく質:10.5g 脂質:9.2g 炭水化物:73.4g 食塩:5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:282kcal たんぱく質:18.9g 脂質:9.2g 炭水化物:31.8g 食塩:4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:316kcal たんぱく質:10.7g 脂質:20.9g 炭水化物:22.0g 食塩:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:203kcal たんぱく質:16.8g 脂質:4.4g 炭水化物:23.6g 食塩:4.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:304kcal たんぱく質:18.7g 脂質:13.6g 炭水化物:24.9g 食塩:3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:350kcal たんぱく質:19.4g 脂質:18.3g 炭水化物:27.3g 食塩:4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:409kcal たんぱく質:13.8g 脂質:22.7g 炭水化物:37.9g 食塩:3.9g
	① ★七夕そうめん 七夕特別 麺(梅・白)各100g卵10g胡瓜10g人参2個つゆ80g	◆味噌汁	チキンカレー 170g	◆味噌汁	◆すまし汁	◆味噌汁	◆味噌汁
	② 星型コロッケ 1個	① 白身魚の幽庵焼き 1個	① ★福神漬け 6g	① 白身魚のみりん焼き 1個	① 鶏肉の山椒焼き 65g	① 鶏肉と里芋の煮物 100g	① ポーク焼肉 90g かき揚げ 1個
	③ ★茄子の揚げびたし 45g	② 豚肉と野菜のｿｰｽ炒め 45g	② ウインナー 2本	② 根菜つみれ煮 2個	② ぜんまいの炒め煮 35g	② カニ玉 1個	② 竹の子の磯辺炒め 35g
	④ ★水まんじゅう 1個	③ ★小松菜のわさび和え 40g	③ ★ひじきのサラダ 35g	③ ★野菜の生姜酢和え 40g	③ ★小松菜の和え物 40g	③ ★インゲンのお浸し 30g	③ ★マカロニビーンズサラダ 40g
		④ ★うずら豆の甘煮 20g			④ ★杏仁豆腐 30g		
夕食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:221kcal たんぱく質:16.4g 脂質:12.7g 炭水化物:14.3g 食塩:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:356kcal たんぱく質:17.7g 脂質:19.2g 炭水化物:29.0g 食塩:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:210kcal たんぱく質:14.7g 脂質:6.3g 炭水化物:26.3g 食塩:3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:453kcal たんぱく質:12.4g 脂質:30.1g 炭水化物:32.4g 食塩:3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:470kcal たんぱく質:15.8g 脂質:33.3g 炭水化物:25.9g 食塩:3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:257kcal たんぱく質:9.1g 脂質:11.2g 炭水化物:31.5g 食塩:3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:265kcal たんぱく質:18.8g 脂質:12.7g 炭水化物:20.7g 食塩:3.1g
	◆すまし汁	◆中華スープ	◆味噌汁	◆コンソメスープ	◆味噌汁	◆すまし汁	◆ワカメスープ
	① サバの煮付け 1個	① 鶏肉とキャベツの柚子胡椒炒め 120g	① 白身魚の味噌煮 1個	① 牛肉ときのこのオイスターソース炒め 120g	① ポークチャップ 120g	① ピーマン肉詰めフライ 2個 スタミナソース 15g	① 鶏肉の味噌ヨーグルト焼き 65g
	② 炒り豆腐 45g	② 海鮮カツ 1個	② 茄子の黒酢炒め 45g	② 春巻き 1個	② 野菜つくね 1個	② 大豆のトマト煮 45g	② 里芋のコンソメ煮 45g
	③ ★竹の子の梅和え 35g	③ ★きのこの和風サラダ 40g	③ ★切干大根のゆかり和え 40g	③ ★スパゲティの明太マヨ和え 40g	③ ★オクラの和え物 40g	③ ★青梗菜の中華和え 40g	③ ★ブロッコリーのカニカマ和え 40g
3時おやつ	ぶどうゼリー	カスタードプリン	抹茶どら焼き	ストロベリーゼリー	焼きドーナツ（豆乳）	クリームコンフェ	レモンゼリー

※★マークがついている料理は温めないでお召し上がりください。
※カレーやシチューは、薄めずにそのまま温めてお召し上がりください。
※●マーク　一人前100ｃｃ　◆マーク　一人前150ｃｃの水で薄めて温めてお召し上がりください。
※個数物は個数を書いております。それ以外は、ｇ盛りでお願いいたします。

※『３時おやつ』は、ｵﾌﾟｼｮﾝです。価格：６０円／ヶ（税抜）となっております。
※材料入手の関係で多少の変更をさせて頂く場合もございます。ご理解下さい。
※惣菜が届きましたら、速やかに冷蔵庫へ入れて下さい。
※もし異常を感じた場合は喫食をやめ、すぐに当社にご連絡下さい。

毎週月曜日17:00までに
翌週月～日曜日のご注文をお願いします。
数量の変更及び全キャンセルは、
3日前の16:00まで!

袋惣菜　セイブスマイルキッチン週間メニュー

月曜日は
翌週の注文締切日

令和7年7月14日 ～ 令和7年7月27日

日曜日にご注文頂くと
非常に助かります。

	月 7月14日	火 7月15日	水 7月16日	木 7月17日	金 7月18日	土 7月19日	日 7月20日
朝食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:96kcal たんぱく質:5.2g 脂質:1.9g 炭水化物:15.6g 食塩:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:114kcal たんぱく質:4.2g 脂質:5.1g 炭水化物:13.9g 食塩:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:110kcal たんぱく質:5.1g 脂質:6.1g 炭水化物:9.2g 食塩:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:97kcal たんぱく質:4.9g 脂質:2.8g 炭水化物:14.0g 食塩:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:113kcal たんぱく質:7.6g 脂質:3.9g 炭水化物:12.8g 食塩:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:116kcal たんぱく質:2.3g 脂質:5.5g 炭水化物:14.6g 食塩:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:128kcal たんぱく質:2.3g 脂質:9.0g 炭水化物:11.3g 食塩:2.2g
	◆味噌汁	◆味噌汁	◆すまし汁	◆味噌汁	◆味噌汁	◆中華スープ	◆すまし汁
	② じゃが芋の甘辛煮　45g	② 彩りひじき　35g	② がんもの煮物　2個	② じゃが芋とウインナーのソテー　45g	② 高野豆腐の煮物　45g	② パンプキンキッシュ　1個	② 金平ごぼう　30g
	③ ★法蓮草のツナ和え　40g	③ ★竹の子の柚子胡椒マヨ和え　35g	③ ★ごぼうの胡麻ドレ和え　30g	③ ★青梗菜のナムル　40g	③ ★白菜の中華和え　40g	③ ★蓮根のマスタードマヨ和え　30g	③ ★茄子の生姜醤油和え　40g
昼食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:377kcal たんぱく質:14.3g 脂質:24.9g 炭水化物:22.5g 食塩:4.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:477kcal たんぱく質:18.9g 脂質:30.9g 炭水化物:30.3g 食塩:4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:289kcal たんぱく質:17.9g 脂質:12.7g 炭水化物:27.8g 食塩:3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:342kcal たんぱく質:19.3g 脂質:16.5g 炭水化物:27.8g 食塩:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:356kcal たんぱく質:9.4g 脂質:21.0g 炭水化物:32.1g 食塩:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:233kcal たんぱく質:15.1g 脂質:9.5g 炭水化物:24.1g 食塩:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:247kcal たんぱく質:7.8g 脂質:8.4g 炭水化物:26.2g 食塩:3.7g
	◆すまし汁	◆味噌汁	◆味噌汁	◆コンソメスープ	◆中華スープ	◆すまし汁	◆コンソメスープ
	① 豚丼の具100g　★紅生姜　3g	① 豚肉ときのこのおろし煮　100g	① 白身魚の黒酢あんかけ　1個　黒酢あん　50g	① 鶏肉のマーマレード煮　120g	① 肉じゃが　100g	① 白身魚の磯辺天　1個	① ビーフインコロッケ　1個　ソース15g
	② えびカツ　1個	② チーズナゲット　2個	② 茄子とベーコンの炒め物　45g	② コーンフライ　1個	② サーモンマヨフライ　1個	② 大根と挽肉の煮物　45g	② カリフラワーとハムの炒め物　45g
	③ ★白菜の柚子ドレ和え　40g	③ ★法蓮草と竹輪のお浸し　40g	③ ★水菜と揚げのサラダ　40g	③ ★ふきのおかか和え　30g	③ ★カニカママリネ　40g	③ ★小松菜の胡麻和え　40g	③ ★竹の子とわかめのゆかり和え　35g
		④ ★抹茶プリン　30g			④ ★青りんごゼリー　30g		
夕食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:236kcal たんぱく質:16.4g 脂質:11.1g 炭水化物:23.3g 食塩:3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:209kcal たんぱく質:17.5g 脂質:5.5g 炭水化物:25.9g 食塩:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:215kcal たんぱく質:12.9g 脂質:11.8g 炭水化物:14.4g 食塩:3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:204kcal たんぱく質:15.3g 脂質:10.0g 炭水化物:13.9g 食塩:3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:422kcal たんぱく質:19.6g 脂質:19.9g 炭水化物:41.4g 食塩:5.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:327kcal たんぱく質:22.3g 脂質:18.7g 炭水化物:15.5g 食塩:3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:219kcal たんぱく質:18.2g 脂質:10.7g 炭水化物:12.5g 食塩:3.6g
	◆味噌汁	◆すまし汁	◆中華スープ	◆味噌汁	◆味噌汁	◆味噌汁	◆味噌汁
	① サバの西京焼き　1個	① 白身魚の味噌焼き野菜添え　1個　野菜45g	① 八宝菜　140g	① 白身魚の塩麹焼き　1個	① 肉焼売　3個　野菜あん65g	① 鶏肉の煮物　65g	① 白身魚のバター醤油ソテー　1個
	② 蓮根と竹輪の炒め物　35g	② ブロッコリーとツナの炒め物　45g	② 中華オムレツ　1個	② 冬瓜と牛肉の煮物　45g	② グリーンピースの炒り卵　45g	② インゲンのバターソテー　35g	② ニラ豚炒め　45g
	③ ★切干大根の昆布和え　40g	③ ★里芋の黒胡麻和え　40g	③ ★青梗菜のわさび和え　40g	③ ★白菜のサラダ　40g	③ ★里芋の枝豆和え　40g	③ ★もずくとカニカマの酢の物　30g	③ ★チーズサラダ　35g
3時おやつ	マンゴープリン	苺のムース	オレンジゼリー	カスタードたい焼き	チョコワッフル	すりおろしりんご	いちごとみかんのゼリー

	7月21日(海の日)	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
朝食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:106kcal たんぱく質:6.2g 脂質:2.2g 炭水化物:18.1g 食塩:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:95kcal たんぱく質:3.3g 脂質:1.7g 炭水化物:17.9g 食塩:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:123kcal たんぱく質:9.9g 脂質:5.8g 炭水化物:10.3g 食塩:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:113kcal たんぱく質:4.9g 脂質:5.8g 炭水化物:10.6g 食塩:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:101kcal たんぱく質:6.2g 脂質:1.2g 炭水化物:18.7g 食塩:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:138kcal たんぱく質:4.9g 脂質:8.2g 炭水化物:11.8g 食塩:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:100kcal たんぱく質:5.7g 脂質:2.8g 炭水化物:14.0g 食塩:2.9g
	◆味噌汁	◆味噌汁	◆味噌汁	◆すまし汁	◆味噌汁	◆オニオンコンソメスープ	◆味噌汁
	② 大根とさつま揚げの味噌煮　45g	② じゃが芋の煮物　45g	② サバのみりん焼き　1個	② 肉団子　2個	② 五目ビーフン炒め　40g	② ウインナーのケチャップ炒め　45g	② カリフラワーと鶏肉の炒め物　45g
	③ ★ブロッコリーの胡麻和え　40g	③ ★キャベツの和風ドレ和え　35g	③ ★法蓮草の和え物　40g	③ ★インゲンの彩りマスタードマヨ和え　30g	③ ★ブロッコリーのツナ和え　40g	③ ★キャベツのシーザーサラダ　35g	③ ★白菜のおかか和え　40g
昼食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:228kcal たんぱく質:13.1g 脂質:7.0g 炭水化物:28.6g 食塩:3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:387kcal たんぱく質:12.3g 脂質:23.2g 炭水化物:32.0g 食塩:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:340kcal たんぱく質:18.6g 脂質:18.6g 炭水化物:23.5g 食塩:3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:358kcal たんぱく質:11.1g 脂質:12.3g 炭水化物:50.2g 食塩:5.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:300kcal たんぱく質:8.3g 脂質:17.6g 炭水化物:26.6g 食塩:3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:404kcal たんぱく質:26.7g 脂質:23.9g 炭水化物:18.4g 食塩:4.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:201kcal たんぱく質:16.9g 脂質:6.4g 炭水化物:19.4g 食塩:4.0g
	◆すまし汁	◆中華スープ	◆赤だし	◆中華スープ	◆もずく汁　**沖縄特別**	◆味噌汁	◆味噌汁
	① 白身魚のケチャップあんかけ　1個　あん50g	① 麻婆豆腐　140g	① 鶏肉の唐揚げ　3個	① 焼きうどん　麺150g　具材80g	① タコライスミートソース65gトマト30gキャベツ30g★チーズ0.5g	① 鶏肉のさっぱり煮　65g	① 白身魚の香草パン粉焼き　1個
	② 蓮根の炒め物　30g	② ツナマヨフライ　1個	② ピーマンと揚げの炒め物　45g	② 竹輪の紅生姜天　1個	② 人参と卵の炒め物　40g	② 目玉焼きフライ　1個	② 竹の子と卵の高菜炒め　40g
	③ ★インゲンの中華和え　30g	③ ★茄子のイタリアンサラダ　40g	③ ★切干大根の青しそドレ和え　40g	③ ★胡瓜のわさび和え　40g	③ ★ゴーヤとコーンの和え物　40g	③ ★法蓮草のカニカマ和え　40g	③ ★彩りポテトサラダ　40g
		④ ★イチゴゼリー　30g			④ ★パインゼリー　30g		
夕食	ｴﾈﾙｷﾞｰ:402kcal たんぱく質:13.3g 脂質:24.4g 炭水化物:32.0g 食塩:5.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:205kcal たんぱく質:17.5g 脂質:5.3g 炭水化物:23.2g 食塩:4.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:371kcal たんぱく質:14.1g 脂質:19.9g 炭水化物:34.0g 食塩:4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:280kcal たんぱく質:18.1g 脂質:13.7g 炭水化物:20.4g 食塩:3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:308kcal たんぱく質:17.0g 脂質:15.8g 炭水化物:26.6g 食塩:3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:205kcal たんぱく質:14.6g 脂質:8.1g 炭水化物:20.4g 食塩:3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:331kcal たんぱく質:15.4g 脂質:14.9g 炭水化物:34.3g 食塩:3.8g
	◆味噌汁	◆味噌汁	◆すまし汁	◆味噌汁	◆すまし汁	◆味噌汁	◆中華スープ
	① 豚肉の塩胡麻油炒め　90g　野菜豆腐寄せ　1個	① 白身魚のピリ辛煮　1個	① 牛肉と牛蒡のしぐれ煮　100g	① チキンステーキ　3個　ジャポネソース15g	① 白身魚のカレー天ぷら　1個	① 白身魚のムニエル　1個	① ミートボールのデミグラスソースかけ　ミートボール5個　デミソース75g
	② 南瓜のそぼろ煮　1個	② ウインナーのカレー炒め　45g	② 南瓜と鶏団子の煮物　南瓜1個　鶏団子1個	② 白菜とベーコンの煮物　45g	② 豚肉と大根の煮物　45g	② 茄子の煮物　45g	② ハムカツ　1個
	③ ★青梗菜の辛子和え　40g	③ ★玉葱とコーンのフレンチドレ和え　40g	③ ★カリフラワーの柚子味噌和え　40g	③ ★ごぼうの胡麻酢和え　30g	③ ★法蓮草とかまぼこのおかか和え　40g	③ ★オクラのキムチ和え　40g	③ ★人参のサラダ　35g
3時おやつ	白胡麻プリン	豆乳ブラマンジェ	フルーツ野菜ゼリー	チョコクレープ	焼きドーナツ（いちご）	ぶどうゼリー	カスタードプリン

※★マークがついている料理は温めないでお召し上がりください。
※カレーやシチューは、薄めずにそのまま温めてお召し上がりください。
※●マーク　一人前100ｃｃ　◆マーク　一人前150ｃｃの水で薄めて温めてお召し上がりください。
※個数物は個数を書いております。それ以外は、ｇ盛りでお願いいたします。

※『３時おやつ』は、ｵﾌﾟｼｮﾝです。価格：６０円／ヶ（税抜）となっております。
※材料入手の関係で多少の変更をさせて頂く場合もございます。ご理解下さい。
※惣菜が届きましたら、速やかに冷蔵庫へ入れて下さい。
※もし異常を感じた場合は喫食をやめ、すぐに当社にご連絡下さい。

セイブスマイルキッチン お弁当の週間献立表

令和7年6月30日～令和7年7月13日

木曜日は
翌週の注文締切日

変更は前日の１２時までに
お願い致します。

	6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)	7月6日(日)
メニュー	鶏肉のラタトゥイユ風煮込み 小松菜のソテー さつま芋のヨーグルトサラダ	酢鶏 豚肉とキャベツの味噌炒め 小松菜とコーンの和え物	白身魚の味噌マヨ焼き ナポリタンポテト 玉葱とカニカマの柚子ドレ和え	つくね焼き ひじきと大豆煮 コーンマカロニサラダ	白身魚の香味揚げ 蓮根とベーコンの炒め物 カリフラワーのサラダ	タンドリーチキン ごぼうの味噌金平 小松菜の中華サラダ	サバの煮付け 茄子の揚げびたし 切干大根のコールスローサラダ
太郎	山芋焼き	法蓮草の平焼き	ミニとろーり目玉風オムレツ	イカキャベツカツ	オムレツ	白身魚と豆腐のしんじょ	コロッケ
	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)
メニュー	鶏肉とキャベツの柚子胡椒炒め ブロッコリーと揚げの煮物 ごぼうのマスタードマヨ和え	白身魚の味噌煮 茄子の黒酢炒め ひじきのサラダ	牛肉ときのこのオイスターソース炒め 根菜つみれ煮 スパゲティの明太マヨ和え	鶏肉の山椒焼き ポークチャップ 小松菜の和え物	ピーマン肉詰めフライ 鶏肉と里芋の煮物 インゲンのお浸し	鶏肉の味噌ヨーグルト焼き 竹の子の磯辺炒め マカロニビーンズサラダ	サバの西京焼き 蓮根と竹輪の炒め物 白菜の柚子ドレ和え
太郎	海鮮カツ	ウインナー	野菜春巻き	野菜つくね	カニ玉	かき揚げ	エビカツ
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	わさび菜ご飯	ご飯	ご飯

※仕入れの都合により一部変更になる場合がございます。何卒ご了承下さいませ。

（株）セイブ
TEL（0942）27－1212

セイブスマイルキッチン お弁当の週間献立表

令和7年7月14日～令和7年7月27日

木曜日は
翌週の注文締切日

変更は前日の１２時までに
お願い致します。

	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)
メニュー	豚肉ときのこのおろし煮 ブロッコリーとツナの炒め物 法蓮草と竹輪のお浸し	白身魚の黒酢あんかけ 茄子とベーコンの炒め物 水菜と揚げのサラダ	鶏肉のマーマレード煮 冬瓜と牛肉の煮物 青梗菜のナムル	肉焼売野菜あんかけ グリーンピースの炒り卵 カニカママリネ	白身魚の磯辺天 大根と挽肉の煮物 蓮根のマスタードマヨ和え	ビーフインコロッケ 金平ごぼう チーズサラダ	白身魚のケチャップあんかけ 南瓜のそぼろ煮 インゲンの中華和え
太郎	チーズナゲット	中華オムレツ	コーンフライ	サーモンマヨフライ	パンプキンキッシュ	ハム玉子とじ	野菜豆腐寄せ
	サフランライス	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)
メニュー	麻婆豆腐 じゃが芋の煮物 玉葱とコーンのフレンチドレ和え	鶏肉の唐揚げ 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 カリフラワーの柚子味噌和え	チキンステーキ ごぼうの胡麻酢和え 肉団子照り焼きソース	白身魚のカレー天ぷら 人参と卵の炒め物 法蓮草とかまぼこのおかか和え	鶏肉のさっぱり煮 ウインナーのケチャップ炒め 法蓮草のカニカマ和え	ミートボールのデミグラスソースかけ カリフラワーと鶏肉の炒め物 彩りポテトサラダ	鶏肉のピザ風焼き 白菜のコンソメ煮 ツナサラダ
太郎	ツナマヨフライ	南瓜と鶏団子の煮物	竹輪の紅生姜天	ふんわり豆腐揚げ	目玉焼きフライ	ハムカツ	あじ大葉梅肉フライ
	ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯	ご飯

※仕入れの都合により一部変更になる場合がございます。何卒ご了承下さいませ。

（株）セイブ
TEL（0942）27－1212