

9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!

令和6年9月1日～令和6年9月30日

日曜日にご注文頂くと非常に助かります。

Main menu table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and rows for meal types (朝食, 昼食, 夕食, 3時おやつ). Each cell contains a menu item with its name and nutritional information (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, Sodium).

※★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 - 人前150cc ●マーク - 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あります。それ以外は、g盛りでお願いいたします。

※『3時おやつ』は、和洋です。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。

10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!

令和6年10月1日～令和6年10月31日

日曜日にご注文頂くと非常に助かります。

Main menu table with columns for dates (10月1日 to 10月31日) and rows for meal types (朝食, 昼食, 夕食, 3時おやつ). Each cell contains a meal name, ingredients, and nutritional information (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 炭水化物, 食塩).

※★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あります。それ以外は、g盛りでお願いいたします。

※『3時おやつ』は、ワッパです。価格：60円/ケ(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6年9月9日～令和6年9月22日

日曜日にご注文頂くと
非常に助かります。

| 月曜日は 翌週の注文締切日 | | 月曜日 9月9日 | | | | | 火曜日 9月10日 | | 水曜日 9月11日 | | 木曜日 9月12日 | | 金曜日 9月13日 | | 土曜日 9月14日 | | 日曜日 9月15日 | |
|------------------|--|---|--|---|--|---|--|-------------------------------|-----------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------|-----------------|---------------------|-----------|--|
| 朝食 | エネルギー:151kcal たんぱく質:7.3g 脂質:7.4g 炭水化物:14.1g 食塩:3.1g | エネルギー:116kcal たんぱく質:8.8g 脂質:6.1g 炭水化物:9.3g 食塩:2.2g | エネルギー:135kcal たんぱく質:6.2g 脂質:5.5g 炭水化物:15.2g 食塩:2.9g | エネルギー:98kcal たんぱく質:4.7g 脂質:4.3g 炭水化物:10.8g 食塩:2.3g | エネルギー:99kcal たんぱく質:4.2g 脂質:2.5g 炭水化物:16.6g 食塩:2.4g | エネルギー:127kcal たんぱく質:3.4g 脂質:8.0g 炭水化物:11.9g 食塩:1.6g | エネルギー:111kcal たんぱく質:5.9g 脂質:4.2g 炭水化物:12.7g 食塩:2.8g | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆すまし汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆中華スープ | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | | |
| | ② ウインナー 2本 ③ ★人参とツナのサラダ 35g | ② サバの塩焼き 1個 ③ ★インゲンのピーナッツ和え 30g | ② 炒り卵 45g ③ ★白菜の玉葱ドレ和え 40g | ② ひじき煮 35g ③ ★玉葱とコーンのフレンチドレ和え 40g | ② パンプキンキッシュ 1個 ③ ★法蓮草と竹輪の和え物 40g | ② カリフラワーのトマト煮 45g ③ ★マカロニエッグサラダ 40g | ② 冬瓜と鶏肉の煮物 45g ③ ★人参のサラダ 35g | ② 豚キムチ 120g ★白菜キムチ15g | ② タラの味噌煮 1個 | ② ささみ紫蘇巻きフライ 1個 ★オーロラソース15g | ② ポークチャップ 120g | ② ハムカツ 1個 | ② ビーフインコロッケ 1個 ソース15g | ② 肉焼売 3個 野菜あん65g | ② こんにゃくの炒め物 35g | ② 牛丼の具100g ★紅生姜3g | | |
| 昼食 | エネルギー:344kcal たんぱく質:10.2g 脂質:22.1g 炭水化物:25.8g 食塩:2.9g | エネルギー:455kcal たんぱく質:17.2g 脂質:31.4g 炭水化物:24.5g 食塩:3.9g | エネルギー:205kcal たんぱく質:14.3g 脂質:6.2g 炭水化物:24.7g 食塩:3.4g | エネルギー:282kcal たんぱく質:11.1g 脂質:15.0g 炭水化物:25.7g 食塩:3.0g | エネルギー:483kcal たんぱく質:13.4g 脂質:34.6g 炭水化物:28.5g 食塩:2.8g | エネルギー:264kcal たんぱく質:8.3g 脂質:8.9g 炭水化物:28.8g 食塩:4.5g | エネルギー:410kcal たんぱく質:13.5g 脂質:24.9g 炭水化物:32.0g 食塩:3.7g | ◆すまし汁 | ◆味噌汁 | ◆中華スープ | ◆コンソメスープ | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆中華スープ | ◆中華スープ | | |
| | ① 野菜カレー ルー170g ★福神漬け 6g ② 野菜つくね 1個 ③ ★キャベツの青しそドレ和え 35g | ① 豚キムチ 120g ★白菜キムチ15g ② がんもの煮物 2個 ③ ★オクラの生姜醤油和え 40g ④ ★青りんごゼリー 30g | ① タラの味噌煮 1個 ② 切干大根煮 35g ③ ★スパゲティサラダ 40g | ① ささみ紫蘇巻きフライ 1個 ★オーロラソース15g ② ブロッコリーの炒め物 45g ③ ★もずくの酢の物 30g | ① ポークチャップ 120g ② ハムカツ 1個 ③ ★オクラのおろし和え 40g ④ ★プリン 30g | ① ビーフインコロッケ 1個 ソース15g ② こんにゃくの炒め物 35g ③ ★白菜のおかか和え 40g | ① 牛丼の具100g ★紅生姜3g ② かき揚げ 1個 ③ ★ごぼうのゆかり和え 30g | ① 豚キムチ 120g ★白菜キムチ15g | ① タラの味噌煮 1個 | ① ささみ紫蘇巻きフライ 1個 ★オーロラソース15g | ① ポークチャップ 120g | ① ハムカツ 1個 | ① ビーフインコロッケ 1個 ソース15g | ① 肉焼売 3個 野菜あん65g | ① こんにゃくの炒め物 35g | ① 牛丼の具100g ★紅生姜3g | | |
| 夕食 | エネルギー:228kcal たんぱく質:9.2g 脂質:7.9g 炭水化物:31.9g 食塩:3.1g | エネルギー:316kcal たんぱく質:16.9g 脂質:13.1g 炭水化物:32.8g 食塩:3.7g | エネルギー:409kcal たんぱく質:13.3g 脂質:27.3g 炭水化物:26.8g 食塩:3.3g | エネルギー:200kcal たんぱく質:17.1g 脂質:4.8g 炭水化物:22.3g 食塩:4.2g | エネルギー:285kcal たんぱく質:17.7g 脂質:14.0g 炭水化物:22.3g 食塩:3.6g | エネルギー:387kcal たんぱく質:17.9g 脂質:17.8g 炭水化物:38.5g 食塩:5.3g | エネルギー:208kcal たんぱく質:17.3g 脂質:6.4g 炭水化物:20.7g 食塩:4.3g | ◆コンソメスープ | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | | |
| | ① メンチカツ 1個 和風ソース20g ② 野菜の子まぶし 40g ③ ★カリフラワーの中華和え 40g | ① 酢鶏 鶏65g 野菜ソース50g ② 蓮根と挽肉の炒め物 35g ③ ★小松菜の辛子和え 40g | ① 豚肉のオイスター炒め 120g ② イカの天ぷら 1個 ③ ★ごぼうの酢の物 30g | ① 白身魚の中華風焼き 1個 ② 根菜つみれ煮 2個 ③ ★大根のイタリアンサラダ 40g | ① いわしの生姜煮 1個 つみれ2個 ② 麩の煮浸し 45g ③ ★ビーンズサラダ 40g | ① 肉焼売 3個 野菜あん65g ② 五目ビーフン炒め 40g ③ ★ひじきの和風サラダ 35g | ① 白身魚のみりん焼き 1個 ② 五目金平 35g ③ ★胡瓜のなめ茸和え 40g | ① メンチカツ 1個 和風ソース20g | ① 酢鶏 鶏65g 野菜ソース50g | ① 豚肉のオイスター炒め 120g | ① 白身魚の中華風焼き 1個 | ① いわしの生姜煮 1個 つみれ2個 | ① 肉焼売 3個 野菜あん65g | ① 肉焼売 3個 野菜あん65g | ① 五目ビーフン炒め 40g | ① 白身魚のみりん焼き 1個 | | |
| 3時おやつ | ストロベリーゼリー | ムースエクレア | クリームコンフェ | レモンゼリー | 苺のムース | マンゴープリン | 温州みかんゼリー | | | | | | | | | | | |
| 9月16日(敬老の日) | | 9月17日 | | 9月18日 | | 9月19日 | | 9月20日 | | 9月21日 | | 9月22日(秋分の日) | | | | | | |
| 朝食 | エネルギー:119kcal たんぱく質:6.0g 脂質:6.9g 炭水化物:7.8g 食塩:2.3g | エネルギー:107kcal たんぱく質:5.2g 脂質:3.0g 炭水化物:16.6g 食塩:2.3g | エネルギー:96kcal たんぱく質:6.4g 脂質:2.8g 炭水化物:13.0g 食塩:2.9g | エネルギー:126kcal たんぱく質:7.9g 脂質:3.9g 炭水化物:17.1g 食塩:2.5g | エネルギー:95kcal たんぱく質:4.3g 脂質:5.2g 炭水化物:8.9g 食塩:2.6g | エネルギー:98kcal たんぱく質:6.6g 脂質:3.8g 炭水化物:9.6g 食塩:2.4g | エネルギー:96kcal たんぱく質:4.0g 脂質:1.2g 炭水化物:19.1g 食塩:2.4g | ◆すまし汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆すまし汁 | ◆コンソメスープ | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | | |
| | ② 豚肉と大豆の煮物 35g ③ ★白菜のお浸し 40g | ② ピーマンと挽肉のオイスター炒め 45g ③ ★キャベツの味噌和え 35g | ② ウインナーと法蓮草のソテー 45g ③ ★ブロッコリーのカニカマ和え 40g | ② 高野豆腐の煮物 45g ③ ★里芋の黒胡麻和え 40g | ② ブロッコリーとカリフラワーの炒め物 45g ③ ★インゲンの彩りマスタードマヨ和え 30g | ② チリビーンズ 45g ③ ★青梗菜の柚子胡椒和え 40g | ② きのことマカロニのソテー 45g ③ ★キャベツの甘酢和え 35g | ② 豚肉と大豆の煮物 35g | ② ピーマンと挽肉のオイスター炒め 45g | ② ウインナーと法蓮草のソテー 45g | ② 高野豆腐の煮物 45g | ② ブロッコリーとカリフラワーの炒め物 45g | ② チリビーンズ 45g | ② 肉焼売 3個 野菜あん65g | ② 五目ビーフン炒め 40g | ② 白身魚のみりん焼き 1個 | | |
| 昼食 | エネルギー:226kcal たんぱく質:8.2g 脂質:4.9g 炭水化物:38.0g 食塩:5.0g | エネルギー:219kcal たんぱく質:15.0g 脂質:6.1g 炭水化物:27.2g 食塩:3.1g | エネルギー:257kcal たんぱく質:8.3g 脂質:11.7g 炭水化物:29.6g 食塩:3.8g | エネルギー:260kcal たんぱく質:13.1g 脂質:8.4g 炭水化物:33.4g 食塩:2.6g | エネルギー:230kcal たんぱく質:15.2g 脂質:7.5g 炭水化物:27.3g 食塩:3.9g | エネルギー:204kcal たんぱく質:18.0g 脂質:5.4g 炭水化物:22.0g 食塩:3.9g | エネルギー:332kcal たんぱく質:18.2g 脂質:21.1g 炭水化物:16.2g 食塩:3.6g | ◆味噌汁 | ◆コンソメスープ | ◆味噌汁 | ◆中華スープ | ◆赤だし | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆すまし汁 | | |
| | ① ちらし寿司 具材35g★錦糸8g★エビ1尾★でんぶ1g ② 紫いもコロッケ 1個 ③ ★法蓮草の和え物 40g ④ ★ミニおはぎ 1個 | ① 白身魚の香草パン粉焼き 1個 ② 青梗菜とツナの炒め物 45g ③ ★明太ポテトサラダ 40g ④ ★メロンゼリー 30g | ① イカ野菜カツ 1個 ★オーロラソース15g ② 白菜とさつま揚げの煮物 45g ③ ★竹の子とわかめのゆかり和え 35g | ① 白身魚のチリソースかけ 1個 チリソース50g ② ビーフンそば炒め 45g ③ ★蓮根の酢の物 30g | ① 白身魚の唐揚げ 1個 ② こんにゃくの煮物 35g ③ ★白菜の中華サラダ 40g ④ ★杏仁豆腐 30g | ① 白身魚のムニエル 1個 ② 彩りひじき 35g ③ ★切干大根の青しそドレ和え 40g | ① 鶏肉と彩りピーマンの煮物 100g ② ハムステーキ 1個 ③ ★茄子のイタリアンサラダ 40g | ① ちらし寿司 具材35g★錦糸8g★エビ1尾★でんぶ1g | ① 白身魚の香草パン粉焼き 1個 | ① イカ野菜カツ 1個 ★オーロラソース15g | ① 白身魚のチリソースかけ 1個 チリソース50g | ① 白身魚の唐揚げ 1個 | ① 白身魚のムニエル 1個 | ① 肉焼売 3個 野菜あん65g | ① こんにゃくの煮物 35g | ① 鶏肉と彩りピーマンの煮物 100g | | |
| 夕食 | エネルギー:227kcal たんぱく質:16.7g 脂質:13.2g 炭水化物:14.6g 食塩:3.0g | エネルギー:400kcal たんぱく質:13.4g 脂質:26.1g 炭水化物:27.4g 食塩:3.6g | エネルギー:257kcal たんぱく質:16.2g 脂質:10.9g 炭水化物:23.4g 食塩:3.0g | エネルギー:291kcal たんぱく質:19.1g 脂質:14.6g 炭水化物:20.1g 食塩:4.1g | エネルギー:323kcal たんぱく質:12.5g 脂質:20.7g 炭水化物:20.9g 食塩:4.2g | エネルギー:382kcal たんぱく質:11.5g 脂質:27.3g 炭水化物:22.7g 食塩:4.1g | エネルギー:216kcal たんぱく質:17.4g 脂質:7.1g 炭水化物:22.6g 食塩:3.9g | ◆中華スープ | ◆味噌汁 | ◆すまし汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | ◆味噌汁 | | |
| | ① サバのピリ辛煮 1個 ② 山くらげとかまぼこの炒め物 40g ③ ★切干大根の昆布和え 40g | ① 豚肉ときこのおろし煮 100g ② 竹輪の紅生姜天 1個 ③ ★カリフラワーの甘酢和え 40g | ① つくね焼き 1個 ② ピーマンと揚げの炒め物 45g ③ ★人参のツナ和え 35g | ① タンドリーチキン 65g ② 竹輪の磯辺炒め 40g ③ ★レモン風味サラダ 40g | ① 牛肉と大根の煮物 100g ② カニ玉 1個 ③ ★ふきのお浸し 30g | ① 豚肉の塩胡椒油炒め 120g ② コーンフライ 1個 ③ ★オクラの梅和え 40g | ① 白身魚の野菜あんかけ 1個 野菜あん50g ② 冬瓜のコンソメ煮 45g ③ ★法蓮草とかまぼこのおかか和え 40g | ① サバのピリ辛煮 1個 | ① 豚肉ときこのおろし煮 100g | ① つくね焼き 1個 | ① タンドリーチキン 65g | ① 牛肉と大根の煮物 100g | ① 豚肉の塩胡椒油炒め 120g | ① 肉焼売 3個 野菜あん65g | ① こんにゃくの煮物 35g | ① 鶏肉と彩りピーマンの煮物 100g | | |
| 3時おやつ | 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 | 水ようかん | 豆乳ブラマンジェ | フルーツ野菜ゼリー | | | | | | | | | | | |

※★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、和洋折衷です。価格:60円/ケ(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6年9月23日～令和6年10月6日

日曜日にご注文頂くと
非常に助かります。

| | 月曜日 翌週の注文締切日 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|--|--|--|---|---|--|
| | 9月23日(振替休日) | 9月24日 | 9月25日 | 9月26日 | 9月27日 | 9月28日 | 9月29日 |
| 朝食 | エネルギー:126kcal たんぱく質:5.7g 脂質:5.5g 炭水化物:14.0g 食塩:2.9g ◆味噌汁 ② ウィンナーのカレー炒め 45g ③ ★玉葱と胡瓜の柚子ドレ和え 40g | エネルギー:95kcal たんぱく質:5.6g 脂質:3.9g 炭水化物:9.7g 食塩:2.5g ◆すまし汁 ② 厚焼き卵 2個 ③ ★切干大根のキムチサラダ 40g | エネルギー:96kcal たんぱく質:5.5g 脂質:3.1g 炭水化物:12.7g 食塩:2.8g ◆味噌汁 ② カリフラワーとハムの炒め物 45g ③ ★こんにゃくのピーナッツ和え 35g | エネルギー:131kcal たんぱく質:3.5g 脂質:6.3g 炭水化物:14.4g 食塩:2.5g ◆味噌汁 ② ぜんまいの煮物 35g ③ ★ビーフンサラダ 35g | エネルギー:97kcal たんぱく質:3.7g 脂質:3.9g 炭水化物:13.3g 食塩:2.6g ◆味噌汁 ② 青梗菜と挽肉の中華炒め 45g ③ ★ごぼうサラダ 30g | エネルギー:136kcal たんぱく質:4.6g 脂質:5.8g 炭水化物:17.0g 食塩:2.4g ◆中華スープ ② ウィンナーソテー 45g ③ ★さつま芋のヨーグルトサラダ 40g | エネルギー:117kcal たんぱく質:6.6g 脂質:2.5g 炭水化物:17.1g 食塩:2.6g ◆味噌汁 ② 大豆と竹輪煮 35g ③ ★玉葱とコーンのおかか和え 40g |
| | エネルギー:357kcal たんぱく質:14.4g 脂質:20.1g 炭水化物:29.6g 食塩:3.5g ◆味噌汁 ① 麻婆豆腐 140g ② 水餃子 2個 ③ ★カリフラワーの胡麻和え 40g | エネルギー:298kcal たんぱく質:18.8g 脂質:13.1g 炭水化物:26.4g 食塩:3.7g ◆味噌汁 ① 鶏肉の生姜焼き 65g ② キャベツの煮浸し 45g ③ ★小松菜の中華和え 40g ④ ★イチゴゼリー 30g | エネルギー:384kcal たんぱく質:19.6g 脂質:26.5g 炭水化物:14.1g 食塩:3.4g ◆すまし汁 ① 牛肉と高野豆腐の煮物 100g ② 目玉焼きフライ 1個 ③ ★ふきのおかか和え 30g | エネルギー:281kcal たんぱく質:18.0g 脂質:17.2g 炭水化物:17.9g 食塩:3.7g ◆味噌汁 ① サバの煮付け 1個 ② インゲンのバターソテー 35g ③ ★カニカママリネ 40g | エネルギー:269kcal たんぱく質:16.0g 脂質:8.9g 炭水化物:34.0g 食塩:4.3g ◆味噌汁 秋の味覚特別 ① 赤魚のきのこポン酢あん 1個 きのこポン酢あん40g ② 栗御飯の素 35g ③ ★ブロッコリーの胡麻和え 40g ④ ★マスカットゼリー 30g | エネルギー:268kcal たんぱく質:12.9g 脂質:11.5g 炭水化物:29.6g 食塩:4.0g ◆味噌汁 ① ハンバーグ 1個 ★おろしソース15g ② 茄子の煮物 45g ③ ★蓮根のゆかり和え 30g | エネルギー:340kcal たんぱく質:20.8g 脂質:14.9g 炭水化物:29.7g 食塩:3.5g ◆すまし汁 ① 鶏肉のマーマレード煮 120g ② 山芋焼き 1個 ソース5g ③ ★インゲンの味噌和え 30g |
| 夕食 | エネルギー:220kcal たんぱく質:14.8g 脂質:6.5g 炭水化物:26.9g 食塩:2.7g ◆豆乳スープ ① 白身魚の磯辺天 1個 ② じゃが芋とハムのバジル炒め 45g ③ ★コールスローサラダ 40g | エネルギー:488kcal たんぱく質:12.2g 脂質:34.3g 炭水化物:33.5g 食塩:4.3g ◆玉葱と生姜のスープ ① チンジャオロース 120g ② エビフライ 1個 ③ ★ポテトサラダ 40g | エネルギー:224kcal たんぱく質:15.9g 脂質:5.5g 炭水化物:29.3g 食塩:4.5g ◆味噌汁 ① 白身魚の味噌マヨ焼き 1個 ② 南瓜と鶏団子の煮物 南瓜1個 鶏団子1個 ③ ★法蓮草のナムル 40g | エネルギー:255kcal たんぱく質:13.0g 脂質:8.2g 炭水化物:33.0g 食塩:4.0g ◆中華スープ ① チキンカツ 1個 ソース15g ② ピーマンの炒め物 45g ③ ★青梗菜の辛子和え 40g | エネルギー:317kcal たんぱく質:18.4g 脂質:15.9g 炭水化物:24.5g 食塩:3.2g ◆コンソメスープ ① 鶏肉とキャベツの柚子胡椒炒め 90g 法蓮草の平焼き 1個 ② 白菜の煮びたし 45g ③ ★サーモンサラダ 40g | エネルギー:395kcal たんぱく質:15.8g 脂質:24.3g 炭水化物:28.8g 食塩:3.4g ① キーマカレー 170g ★福神漬 6g ② チーズナゲット 2個 ③ ★小松菜の胡麻ドレ和え 40g | エネルギー:242kcal たんぱく質:16.4g 脂質:7.7g 炭水化物:28.6g 食塩:3.8g ◆味噌汁 ① 白身魚の黒ゴマ天 1個 ② 若竹煮 40g ③ ★きのこの和風サラダ 40g |
| | 3時おやつ | ストロベリークレープ | 紅茶のムース | 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 |
| | 9月30日 | 10月1日 | 10月2日 | 10月3日 | 10月4日 | 10月5日 | 10月6日 |
| 朝食 | エネルギー:104kcal たんぱく質:7.0g 脂質:5.4g 炭水化物:8.3g 食塩:2.1g ◆味噌汁 ② 白身魚の塩麹焼き 1個 ③ ★ひじきのサラダ 35g | エネルギー:118kcal たんぱく質:7.2g 脂質:3.9g 炭水化物:14.4g 食塩:3.0g ◆味噌汁 ② カリフラワーと鶏肉の炒め物 45g ③ ★インゲンの胡麻和え 30g | エネルギー:134kcal たんぱく質:4.9g 脂質:7.1g 炭水化物:12.6g 食塩:2.4g ◆すまし汁 ② 牛ごぼう 45g ③ ★切干大根とわかめの酢の物 40g | エネルギー:114kcal たんぱく質:7.1g 脂質:2.0g 炭水化物:19.6g 食塩:2.8g ◆味噌汁 ② ブロッコリーとイカのソテー 45g ③ ★玉葱とコーンのフレンチドレ和え 40g | エネルギー:95kcal たんぱく質:5.9g 脂質:2.6g 炭水化物:12.6g 食塩:2.8g ◆かき玉味噌汁 ② 白菜とさつま揚げの煮物 45g ③ ★もやしの中華和え 40g | エネルギー:122kcal たんぱく質:7.4g 脂質:4.4g 炭水化物:14.1g 食塩:2.8g ◆味噌汁 ② 高野豆腐と椎茸の煮物 45g ③ ★ズッキーニのトマト風味サラダ 40g | エネルギー:146kcal たんぱく質:3.1g 脂質:11.3g 炭水化物:7.5g 食塩:2.4g ◆すまし汁 ② キャベツの塩胡麻油炒め 40g ③ ★おからサラダ 40g |
| | エネルギー:361kcal たんぱく質:14.1g 脂質:11.5g 炭水化物:50.8g 食塩:5.4g ① ◆チャンポン 麺150g 汁100g 具80g ② 肉団子 2個 ③ ★オクラのわさび醤油和え 40g | エネルギー:230kcal たんぱく質:15.2g 脂質:6.2g 炭水化物:30.3g 食塩:3.1g ◆コンソメスープ ① 海鮮中華炒め 140g ② 野菜コロッケ 1個 ③ ★もやしの柚子ドレ和え 40g ④ ★オレンジゼリー 30g | エネルギー:204kcal たんぱく質:14.9g 脂質:6.4g 炭水化物:24.6g 食塩:3.3g ◆味噌汁 ① 白身魚の香味タレかけ 1個 タレ30g ② きのこのオイスター炒め 45g ③ ★ピーマンのお浸し 40g | エネルギー:344kcal たんぱく質:11.6g 脂質:21.3g 炭水化物:25.2g 食塩:3.5g ◆すまし汁 ① 豚肉とキャベツの味噌炒め 90g 野菜豆腐寄せ 1個 ② こんにゃくの炒め物 35g ③ ★大根の柚香和え 40g | エネルギー:232kcal たんぱく質:15.4g 脂質:6.6g 炭水化物:28.9g 食塩:3.6g ◆味噌汁 ① 白身魚の和風焼き 1個 ② 五目金平 35g ③ ★スパゲティサラダ 40g ④ ★マンゴープリン 30g | エネルギー:310kcal たんぱく質:14.5g 脂質:13.3g 炭水化物:33.1g 食塩:4.0g ◆味噌汁 ① ささみ紫蘇巻きフライ 1個 和風ソース15g ② インゲンの卵炒め 45g ③ ★玉葱の梅和え 40g | エネルギー:244kcal たんぱく質:9.9g 脂質:14.3g 炭水化物:19.5g 食塩:5.2g ◆味噌汁 ① 高菜チャーハン 具70g ★紅生姜3g ② 春巻き 1個 ③ ★野菜の生姜和え 40g |
| 夕食 | エネルギー:246kcal たんぱく質:9.1g 脂質:9.8g 炭水化物:32.1g 食塩:4.6g ◆味噌汁 ① ピーマン肉詰めフライ 2個 ソース15g ② 洋風切干大根煮 35g ③ ★ブロッコリーのツナ和え 40g | エネルギー:200kcal たんぱく質:15.9g 脂質:5.7g 炭水化物:22.6g 食塩:4.0g ◆味噌汁 ① 白身魚の味噌焼き野菜添え 1個 野菜45g ② 冬瓜とツナの煮物 45g ③ ★白菜のイタリアンサラダ 40g | エネルギー:282kcal たんぱく質:17.8g 脂質:12.8g 炭水化物:22.2g 食塩:3.8g ◆コンソメスープ ① 鶏肉の蜂蜜照り焼き 65g ② 五目ビーフン炒め 40g ③ ★青梗菜の和風サラダ 40g | エネルギー:356kcal たんぱく質:17.6g 脂質:18.7g 炭水化物:33.6g 食塩:3.3g ◆味噌汁 ① サバのカレー天ぷら 1個 ② ジャーマンポテト 45g ③ ★オクラのキムチ和え 40g | エネルギー:307kcal たんぱく質:18.0g 脂質:18.5g 炭水化物:15.8g 食塩:3.7g ◆すまし汁 ① 鶏肉の唐揚げ 3個 ② カリフラワーとウィンナーの炒め物 45g ③ ★青梗菜のピリ辛和え 40g | エネルギー:280kcal たんぱく質:10.2g 脂質:17.6g 炭水化物:20.7g 食塩:2.4g ◆中華スープ ① 肉野菜炒め 120g ② ごまじゃがお焼き 1個 ③ ★ブロッコリーのおかか和え 40g | エネルギー:202kcal たんぱく質:15.3g 脂質:6.1g 炭水化物:23.8g 食塩:3.5g ◆味噌汁 ① いわしの生姜煮 1個 つみれ2個 ② ピーマンと揚げの炒め物 45g ③ ★きのこのおろし和え 40g |
| | 3時おやつ | クリームコンフェ | マンゴープリン | 苺のムース | レモンゼリー | 温州みかんゼリー | カスタードたい焼き |

※★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、和洋折衷です。価格:60円/ケ(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。

セーフスマイルキッチン お弁当の週間献立表

令和6年9月9日～令和6年9月22日

木曜日は
翌週の注文締切日

変更は前日の12時まで
お願い致します。



| | 9月9日(月) | 9月10日(火) | 9月11日(水) | 9月12日(木) | 9月13日(金) | 9月14日(土) | 9月15日(日) |
|------|---------------------------------------|--|------------------------------------|--|--|---|---|
| メニュー | 酢鶏 がんもの煮物 インゲンのピーナッツ和え | 豚肉のオイスター炒め 切干大根煮 スパゲティサラダ | 白身魚の中華風焼き ブロッコリーの炒め物 もずくの酢の物 | いわしの生姜煮 ポークチャップ オクラのおろし和え | ビーフィンコロッケ カリフラワーのトマト煮 マカロニエッグサラダ | 牛丼風 冬瓜と鶏肉の煮物 人参のサラダ | サバのピリ辛煮 山くらげとかまぼこの炒め物 法蓮草の和え物 |
| 太郎 | サバの塩焼き | イカの天ぷら | 根菜つみれ煮 | ハムカツ | オムレツ | かき揚げ | 紫いもコロッケ |
| | ご飯 | ご飯 | ご飯 | わさび菜ごはん | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | 9月16日(月) | 9月17日(火) | 9月18日(水) | 9月19日(木) | 9月20日(金) | 9月21日(土) | 9月22日(日) |
| メニュー | 豚肉ときのこのおろし煮 青梗菜とツナの炒め物 明太ポテトサラダ | つくね焼き 白菜とさつま揚げの煮物 人参のツナ和え | タンドリーチキン 竹輪の磯辺炒め レモン風味サラダ | 白身魚の唐揚げ 牛肉と大根の煮物 白菜の中華サラダ | 豚肉の塩胡麻油炒め チリビーンズ 青梗菜の柚子胡椒和え | 鶏肉と彩りピーマンの煮物 きのこことマカロニのソテー 法蓮草とかまぼこのおかか和え | 麻婆豆腐 じゃが芋とハムのバジル炒め カリフラワーの胡麻和え |
| 太郎 | 竹輪の紅生姜天 | ハムポテトサラダフライ | はんぺんチーズサンドフライ | カニ玉 | コーンフライ | ハムステーキ | 水餃子 |
| | ご飯 | サフランライス | ご飯 | 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) セーフ
TEL(0942)27-1218

セイフスマイルキッチン お弁当の週間献立表

令和6年9月23日～令和6年10月6日

木曜日は
翌週の注文締切日

変更は前日の12時まで
お願い致します。



| | 9月23日(月) | 9月24日(火) | 9月25日(水) | 9月26日(木) | 9月27日(金) | 9月28日(土) | 9月29日(日) |
|------|---|-------------------------------------|---|-----------------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------------|
| メニュー | チンジャオロース キャベツの煮浸し ポテトサラダ | 牛肉と高野豆腐の煮物 南瓜と鶏団子の煮物 法蓮草のナムル | サバの煮付け ピーマンの炒め物 カニカママリネ | 赤魚のきのこポン酢あん 白菜の煮浸し ごぼうサラダ | ハンバーグ 茄子の煮物 小松菜の胡麻ドレ和え | 鶏肉のマーマレード煮 若竹煮 玉葱とコーンのおかか和え | ピーマン肉詰めフライ 洋風切干大根煮 オクラのわさび醤油和え |
| 太郎 | エビフライ | 目玉焼きフライ | はんぺんチーズサンドフライ | 法蓮草の平焼き | チーズナゲット | 山芋焼き | 肉団子照り焼きソース |
| | ご飯 | ご飯 | 鮭わかめごはん | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | 9月30日(月) | 10月1日(火) | 10月2日(水) | 10月3日(木) | 10月4日(金) | 10月5日(土) | 10月6日(日) |
| メニュー | 海鮮中華炒め カリフラワーと鶏肉の炒め物 インゲンの胡麻和え | きのこのオイスター炒め 五目ビーフン炒め ピーマンのお浸し | サバのカレー天ぷら こんにゃくの炒め物 玉葱とコーンのフレンチドレ和え | 鶏肉の唐揚げ 五目金平 スパゲティサラダ | ささみ紫蘇巻きフライ インゲンの卵炒め ズッキーニのトマト風味サラダ | いわしの生姜煮 ピーマンと揚げの炒め物 おからサラダ | ロールキャベツ ひじき煮 マカロニエッグサラダ |
| 太郎 | 野菜コロッケ | なす肉詰めフライ | 野菜豆腐寄せ | 肉野菜巻 | ごまじゃがお焼き | 野菜春巻き | ハムカツ |
| | ご飯 | 菜めし(香ばし醤油) | ご飯 | 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) セイフ
TEL(0942)27-1218