

【お願い】
お弁当の調製には十分注意しておりますが、風通しの良い場所で保管して頂き、安心して喫食していただく為に当日14時までにお召し上がり下さい。

Menu

小盛 210g 327kcal 蛋白質3.6g 脂質0.9g 塩分0g
普通盛 250g 387kcal 蛋白質6.6g 脂質1g 塩分0g
大盛 340g 526kcal 蛋白質9g 脂質1.4g 塩分0g

【注文方法】
下記の注文書にご記入頂き、前日の14時までにお申し込み下さい。アトリエランチパック主食の小盛・大盛をご希望される場合には、同一枠内に外数で小〇食・大〇食をご記入下さい。

電話：054-259-1341 F A X：054-259-0152 〒421-0106 静岡市駿河区北丸子1-19-20【当日変更】

材料入荷等の都合により献立が変更する場合がございます、ご了承下さい。

日付	なごみ(和)	あじさい(味菜)	健康弁当(完全予約制) こわい生活習慣病美味しくからだを守る カロリー650kcal程度 白飯 塩分3g 1日に必要な野菜1/3以上	シェフのこだわり (300食限定・予約制) ¥550(税込) ※一部例外あり
5 / 16 (月)	白身魚と肉団子の葱ソース 麻婆春雨 おくらのお浸し 338 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 12.1 g 塩分 6.3 g	メンチカツ ひじきと空豆の旨煮 切干大根のサラダ 501 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 27.0 g 塩分 3.5 g	三元豚ロース豚カツ 細切昆布と筍の煮物 小松菜の胡麻酢和え 643kcal塩分2.9g蛋白22.2g脂質15.0g炭水化物103.3g	スタ丼 エネルギー 1048 kcal
5 / 17 (火)	若鶏のチリソース 人気! 細切昆布の旨煮 ポテトサラダ 491 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 29.0 g 塩分 3.6 g	豚肉のねぎ塩大葉炒め たけのこと蒟蒻の味噌炒め アスパラとコーンのサラダ 441 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 24.5 g 塩分 4.3 g	ハンバーグロコモコソース 豆のドライカレー 人参サラダ 757kcal塩分2.8g蛋白26.5g脂質23.3g炭水化物108.5g	三元豚の卵とじかつ丼 エネルギー 804 kcal
5 / 18 (水)	豆腐ハンバーグミックスソース 牛肉と根菜の田舎煮 キャベツともやしの手じそ風味和え 344 kcal 蛋白 3.9 g 脂質 18.0 g 塩分 3.9 g	白身魚のカレーパン粉焼き ポテトのコンソメ煮 ブロッコリーとツナのサラダ 394 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 21.6 g 塩分 3.2 g	海老チリ豆腐の卵仕立て 空豆と豚肉のオイスター炒め ごぼう明太サラダ 623kcal塩分2.9g蛋白25.6g脂質9.6g炭水化物105.2g	春の天丼 エネルギー 850 kcal
5 / 19 (木)	挽肉カレー 好評 ひれかつ 花野菜のサラダ 303 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 13.7 g 塩分 3.3 g	鶏肉とカシューナッツ炒め ジャージャー麺 春雨サラダ 533 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 28.8 g 塩分 3.6 g	鶏の唐揚げ ペンネトマトチャウダー 海藻サラダ 591kcal塩分2.4g蛋白24.7g脂質11.9g炭水化物94.3g	ずわいがにのトマトクリーム pasta エネルギー 580 kcal
5 / 20 (金)	酢豚風 かに玉 もやしと鶏の中華サラダ 368 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 19.1 g 塩分 3.9 g	ハンバーグおろしソース しらすと三つ葉の和風スパゲッティ みかん入りフレンチサラダ 386 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 18.7 g 塩分 3.9 g	豚と野菜のXO醤炒め ふきと根菜の炒り煮 セロリのマリネ 693kcal塩分2.8g蛋白29.6g脂質23.9g炭水化物93.1g	さけのせ明太のり弁 エネルギー 935 kcal
5 / 21 (土)		鮭のバター醤油焼き 大根と豚肉の煮物 和風ポテトサラダ 341 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 14.1 g 塩分 2.7 g	なごみの容器はレンジアップ可能です！ ぜひお試しください。	<厚生労働省基準2015> カロリー：2100kcal/1日 700kcal/1食 (男50-69) 塩分：8g/1日 (1食当り約2.7g) 食物繊維：20g/1日 (1食当り約6.7g) 素材品数：30品以上 (1食当り10品以上)
5 / 23 (月)	メンチカツ煮 人参とツナのソテー マカロニサラダ 400 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 21.1 g 塩分 4.0 g	豚ロース串カツ 南瓜のそぼろ煮 しそ風味サラダ 365 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 14.1 g 塩分 3.5 g	バターチキンカレー 大根のオイスター炒め めかぶの和え物 731kcal塩分3.0g蛋白24.0g脂質21.8g炭水化物97.6g	スパイスカレー (ナン付) エネルギー 833 kcal
5 / 24 (火)	天ぷら盛り合わせ おすすめ! 豚肉と糸コンの煮物 細切昆布の生姜和え 255 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 12.8 g 塩分 3.7 g	鶏肉の香草焼き 豆腐ステーキの甘辛焼 牛肉入り金平ごぼう 345 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 14.1 g 塩分 3.7 g	豚の唐揚げ葱ソース 筍と昆布の煮物 カリフラワーとツナのカレーマリネ 756kcal塩分3.0g蛋白29.5g脂質23.4g炭水化物98.0g	めっちゃチキン丼 エネルギー 980 kcal
5 / 25 (水)	ぶりの照焼 金平ごぼう シーフードとブロッコリーのマヨサラダ 453 kcal 蛋白 3.3 g 脂質 19.9 g 塩分 3.3 g	トンテキ風炒め 切昆布と竹輪の含め煮 水菜のサラダ 480 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 25.3 g 塩分 3.9 g	自家製かに玉 酢鶏 中華もやしサラダ 651kcal塩分3.0g蛋白23.5g脂質15.9g炭水化物96.2g	ミートスパゲティ (目玉焼&エビフライ) エネルギー 844 kcal
5 / 26 (木)	ハムカツ ウィンナー入りスクランブルエッグ 海藻サラダ 423 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 23.7 g 塩分 4.3 g	ビーフカレー シーザーサラダ 青菜のベーコンガーリック炒め 306 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 12.8 g 塩分 3.3 g	焼鳥風柚子胡椒焼き 切干大根とあさりの煮物 チョレギサラダ風 565kcal塩分2.8g蛋白23.3g脂質9.4g炭水化物94.7g	茶そば弁当 (天ぷら付) エネルギー 513 kcal
5 / 27 (金)	ハンバーグデミグラスソース 若鶏のオリジナルから揚げ ごぼうサラダ 481 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 22.7 g 塩分 3.4 g	イカチリ 大根の中華煮 胡瓜とザーサイの和え物 323 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 11.8 g 塩分 4.8 g	豚のトンテキ風 糸寒天とツナのサラダ 南瓜の塩煮 739kcal塩分2.4g蛋白29.3g脂質20.2g炭水化物98.8g	牛カルビ丼 エネルギー 1126 kcal
5 / 28 (土)		豚しゃぶ ひじきの炒め煮 じゃが芋のカレー炒め 400 kcal 蛋白 18.0 g 脂質 21.4 g 塩分 2.5 g	静岡はSDGs(持続可能な開発目標)の考え方に共感し、積極的に取り組んでいます。その一つが「フードロス問題」。弊社はお弁当の残菜の一部を家畜用飼料に利用することで処理コストの軽減、処理に伴うCO2の削減を目指しています。お弁当箱返却の際、割り箸等の 食材以外のものをお弁当箱内に入れないうご協力をお願いします。	

きりとり線より切り離しお申込み下さい。

お弁当注文書	お客様コードNo.	お客様名	電話番号	FAX番号	ご担当者名

月 / 日	曜日	なごみ		あじさい		健康弁当	シェフの
		セット	おかず	セット	おかず		
5 / 16	月						
5 / 17	火						
5 / 18	水						
5 / 19	木						
5 / 20	金						
5 / 21	土						