

【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口食・大口食をご記入下さい。

電話：054-259-1341 FAX：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
6 / 13 (月)	根菜つくね野菜和風あん 蓮根はさみ揚げ ブロッコリーのおかか和え 304 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 8.8 g 塩分 4.3 g	肉団子の酢豚風 中華サラダ ショーロンポー 452 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 23.1 g 塩分 3.6 g	鶏のハニーマスタード焼き 夏野菜のトマト煮 胡瓜の酢の物 609kcal塩分3.0g蛋白22.1g脂質8.7g炭水化物107.6g	牛カルビ丼 エネルギー 1126 kcal
6 / 14 (火)	チンジャオロース 春巻&肉団子 春雨サラダ 392 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 23.1 g 塩分 3.7 g	南瓜とチーズソースの包み揚げ 小粒揚げの煮物 パプリカのマリネ 416 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 23.7 g 塩分 3.9 g	ハンバーグ大根おろしだれ 牛肉のコチュジャン炒め モロヘイヤの胡麻和え 761kcal塩分3.0g蛋白20.2g脂質29.0g炭水化物101.8g	三元豚の卵とじかつ丼 エネルギー 804 kcal
6 / 15 (水)	ハンバーグデミグラスソース バターコーンコロケ キャベツと胡瓜のサラダ 441 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 20.3 g 塩分 4.1 g	豚丼風 じゃが芋のカレー炒め 海藻サラダ 601 kcal 蛋白 20.0 g 脂質 39.2 g 塩分 3.2 g	鱈の南蛮だれ 五目豆 スナップエンドウとコーンのマリネ 676kcal塩分2.3g蛋白26.6g脂質14.9g炭水化物106.8g	ジャージャー麺 エネルギー 686 kcal
6 / 16 (木)	アジフライ 豚キムチ もやしとわかめのナムル 387 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 23.9 g 塩分 3.9 g	若鶏の唐揚げ キャベツとアスパラのバターソテー マカロニサラダ 474 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 27.7 g 塩分 3.9 g	夏野菜のキッシュ ラーメンサラダ 蓮根のピリ辛炒め 710kcal塩分2.9g蛋白21.4g脂質23.7g炭水化物99.2g	彩ちらし寿司 エネルギー 575 kcal
6 / 17 (金)	豚カツごま味噌だれ ソース焼きそば 蓮根サラダ 433 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 18.9 g 塩分 4.5 g	シーフードカレー メンチカツ タルタルサラダ 281 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 15.0 g 塩分 4.0 g	麻婆豆腐 オクラの梅ポン酢和え プチ肉まん 613kcal塩分3.0g蛋白21.0g脂質16.0g炭水化物93.3g	夏の天丼 エネルギー 749 kcal
6 / 18 (土)	おまかせメニュー	豚肉の塩だれ炒め 細切昆布と大豆の旨煮 いんげんと人参のゆかり和え 302 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 13.3 g 塩分 2.8 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)
6 / 20 (月)	チキンカツ煮 麻婆春雨 ポテトサラダ 366 kcal 蛋白 16.0 g 脂質 18.0 g 塩分 3.8 g	チーズインハンバーグ ひじきとぜんまいの旨煮 キャベツのサラダ 411 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 17.8 g 塩分 3.7 g	鶏肉の味噌炭火焼 ゴーヤの金平 三色もずく酢 633kcal塩分2.9g蛋白28.5g脂質13.6g炭水化物96.0g	そば弁当(天ぷら付) エネルギー 555 kcal
6 / 21 (火)	おさかなフライと鶏のトマトソース ポテトのコンソメ煮 人参サラダ 375 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 17.1 g 塩分 4.1 g	牛肉の味噌風味ブルコギ チョレギサラダ風 ズッキーニとウィンナーのソテー 287 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 11.3 g 塩分 3.1 g	ひれかつごまソース クリームパンネ 中華もやしサラダ 659kcal塩分2.6g蛋白25.9g脂質15.0g炭水化物101.8g	サケのせ 明太のり弁 エネルギー 935 kcal
6 / 22 (水)	ポークカレー ひれかつ マカロニサラダ 383 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 19.8 g 塩分 3.2 g	チーズ包みメンチカツ 炒り鶏 ポテトサラダ 505 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 26.9 g 塩分 3.9 g	肉豆腐 鶏肉の塩麹揚げ マンゴーゼリー 639kcal塩分2.3g蛋白24.9g脂質14.3g炭水化物98.7g	目玉焼& エビフライ付 ミートソース スパゲティ エネルギー 844 kcal
6 / 23 (木)	若鶏の唐揚げみぞれあん ナポリタン おくらのおかか和え 440 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 24.9 g 塩分 3.7 g	麻婆豆腐 かに玉 糸寒天サラダ 305 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 17.1 g 塩分 4.0 g	天ぷら盛り合わせ (海老の天ぷら・鶏子の天ぷら・コーンと枝豆のかき揚げ) 炊き合わせ 694kcal塩分2.6g蛋白20.8g脂質19.5g炭水化物105.8g	そのまま 食べれるチーズ のカツカレー エネルギー 856 kcal
6 / 24 (金)	豚肉と野菜の生姜風味炒め ハムカツ わかめともやしのごま和え 482 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 20.4 g 塩分 5.6 g	赤魚のバターグリル焼 じゃが芋の煮物 茄子のおろし和え 392 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 17.8 g 塩分 3.6 g	キーマカレー アスパラと蓮根のパペロンチーノ キャベツと蒸し鶏のサラダ 681kcal塩分2.3g蛋白21.3g脂質16.4g炭水化物110.5g	ほていの 焼き鳥弁 ほていさんの コラボ商品 乞うご期待！！
6 / 25 (土)	おまかせメニュー	若鶏の照焼 切干大根と昆布の旨煮 もやしとわかめの胡麻和え 302 kcal 蛋白 21.0 g 脂質 10.0 g 塩分 2.6 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、割箸等の食材以外のものをお弁当箱内に入れないようご協力をお願いします。	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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		
6 / 13	月						
6 / 14	火						
6 / 15	水						
6 / 16	木						
6 / 17	金						
6 / 18	土						
6 / 20	月						
6 / 21	火						
6 / 22	水						
6 / 23	木						
6 / 24	金						
6 / 25	土						