

**【お願い】**  
お弁当の調理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。  
**【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。なごみ・あじさい主食の小盛・大盛をご希望される場合には、同一枠内に外数で小〇食・大〇食とご記入下さい。  
**【当日変更】**  
午前9時までにご連絡下さい。完全予約制の商品は前日14時以降は変更・取

# 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

電話 : 054-259-1341  
FAX : 054-259-0152

〒421-0106  
静岡市駿河区北丸子1-19-20

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 加卵-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 ¥650(税込) ※一部例外あり (300食限定・前営業日14時までの予約制)
4 / 1 (月)	のり弁風~白身魚フライ 竹輪の磯辺揚げ 味付け海苔 金平ごぼう 厚焼きたまご 411 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.7 g	鶏のバターグリル チーズ包みメンチカツ 茄子のおろし和え 365 kcal 蛋白 17 g 脂質 20.3 g 塩分 2.5 g	プルコギ 枝豆フライ 大根と豚肉の味噌煮 674kcal塩分2.5g蛋白22.7g脂質17.9g炭水化物99.8g	ビビンバ 混ぜそば 
4 / 2 (火)	ハンバーグ&チキンソテー ハムポテトフライ 大根のツナ煮 404 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 20.1 g 塩分 3.6 g	オリジナルから揚げ 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ 340 kcal 蛋白 22 g 脂質 15.2 g 塩分 3.6 g	天ぷら盛り合わせ (えび・たけのこ・菜の花のかき揚げ) キャベツと豚肉の卵炒め 647kcal塩分2.1g蛋白20.3g脂質18.0g炭水化物98.9g	からあげ弁当 
4 / 3 (水)	チキン南蛮&エビフライ ピーマンソテー 南瓜サラダ 313 kcal 蛋白 17 g 脂質 12.1 g 塩分 2.8 g	焼肉風 チョレギサラダ じゃが芋のカレー炒め 415 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 19.9 g 塩分 3.3 g	回鍋肉 たけのこの旨辛炒め 春雨の棒々鶏風サラダ 686kcal塩分2.9g蛋白23.6g脂質20.6g炭水化物94.4g	うどん & ミかつ丼 
4 / 4 (木)	すき焼き風煮 柚子仕込みささみフライ マカロニサラダ 302 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 9.2 g 塩分 3.1 g	天ぷら3種(海老・筍・かき揚げ) 大豆とひじきの煮物 ポテトサラダ 360 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 15.8 g 塩分 2.9 g	ミートグラタン 若鶏の唐揚げ あさりのペパロンチーノ 651kcal塩分2.8g蛋白24.2g脂質15.7g炭水化物95.3g	バター チキンカレー 
4 / 5 (金)	ポークシチュー ヒレカツ 蓮根サラダ 295 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 14.6 g 塩分 3.1 g	根菜鶏つくねバーグ かにかま天ぷら 肉じゃが 337 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 12.2 g 塩分 4.8 g	タンドリーチキン 手作りチーズ入りキッシュ 白滝の焼きそば風 695kcal塩分3.1g蛋白27.7g脂質20.9g炭水化物96.7g	生姜焼き丼 
4 / 6 (土)	 おまかせメニュー	ごはんのせてタコライス キャベツのボンゴレ風 2種豆と卵のサラダ 349 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 19.4 g 塩分 2.5 g	<p>&lt;厚生労働省基準2015&gt; 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)</p> <p>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。</p>	
4 / 8 (月)	メンチカツ&タンドリーチキン マカロニカルボナーラ 人参サラダ 429 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 24 g 塩分 3.2 g	サバの生姜風味焼き もずくと梅のかき揚げ 海老海鮮餃子 419 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 23.5 g 塩分 3.5 g	豚ひれソテーのトマトソース 大根とベーコンの洋風煮 タラモサラダ 600kcal塩分3.0g蛋白24.4g脂質12.7g炭水化物94.6g	甘辛鶏天 冷やし中華 
4 / 9 (火)	親子煮 黒はんぺんの紅生姜天 麻婆茄子 春雨サラダ 345 kcal 蛋白 16 g 脂質 19.1 g 塩分 3.2 g	豆腐野菜ハンバーグ 細切昆布の旨煮 蓮根サラダ 407 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 14.1 g 塩分 4.1 g	太刀魚の塩焼き 竹輪の磯辺揚げ ツナじゃが 743kcal塩分2.9g蛋白29.1g脂質25.1g炭水化物97.1g	ボルガライス 
4 / 10 (水)	プルコギ あんかけ焼きそば サバのBBQ焼き ポテトサラダ 451 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 26 g 塩分 3.4 g	鶏の味噌焼き イカフライ 切干大根と鶏の含め煮 コーン焼売 325 kcal 蛋白 22.5 g 脂質 13.8 g 塩分 3.2 g	油淋鶏 チャプチェ 小エビと里芋の揚げ団子 634kcal塩分2.8g蛋白27.1g脂質13.0g炭水化物96.6g	そば & ミ二天丼 
4 / 11 (木)	オリジナルから揚げ 肉野菜炒め 海藻サラダ 420 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 23.3 g 塩分 2.7 g	シーフードカレー メンチカツ たまごサラダ 371 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 17.8 g 塩分 3.8 g	麻婆豆腐 こんにゃくとにんにくの芽の味噌炒め 中華サラダ 625kcal塩分2.5g蛋白21.0g脂質18.1g炭水化物91.5g	三元豚の 卵とじかつ丼 
4 / 12 (金)	鶏の山賊焼き 春巻き ツナバターポテト 青菜のサラダ 414 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 19.2 g 塩分 2.8 g	三元豚のロースカツ 蓮根の塩炒め オクラのお浸し 306 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 14 g 塩分 3.0 g	天ぷら盛り合わせ (えび・キス・山菜のかき揚げ) 肉野菜炒め 641kcal塩分2.6g蛋白21.5g脂質19.0g炭水化物92.5g	麻婆チャーハン 
4 / 13 (土)	 おまかせメニュー	鶏マヨ じゃが芋キムチ炒め 切干大根と蒸し鶏のサラダ 366 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 14 g 塩分 2.5 g	<p>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。</p> <p>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<b>食材以外のものをお弁当箱内に入れられないようご協力をお願いします。</b></p> 	

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	シェフのこだわり	月 / 日	曜日	なごみ		あじさい		健康弁当	シェフのこだわり
		セット	おかず	セット	おかず					セット	おかず	セット	おかず		
4 / 1	月							4 / 8	月						
4 / 2	火							4 / 9	火						
4 / 3	水							4 / 10	水						
4 / 4	木							4 / 11	木						
4 / 5	金							4 / 12	金						
4 / 6	土							4 / 13	土						