

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。

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。

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)
6 / 24 (月)	のり弁風～ 味付けのり 白身魚フライタルタルソース 竹輪の磯辺揚げ 金平ごぼう 414 kcal 蛋白 15.7g 脂質 24.4g 塩分 2.7g	鶏のバターグリル焼き チーズ包みメンチカツ 茄子のおろし和え 382 kcal 蛋白 17.6g 脂質 23.4g 塩分 2.8g	牛肉と野菜炒め 枝豆フライ 大根と豚肉の味噌煮 662kcal塩分2.5g蛋白22.2g脂質17.8g炭水化物101.0g	しずQの牛丼 
6 / 25 (火)	牛すき豆腐 柚子仕込みささみフライ マカロニサラダ 304 kcal 蛋白 12.5g 脂質 9.2g 塩分 3.2g	オリジナルから揚げ&オムレツ ひじきとイカの旨煮 ごぼうサラダ 342 kcal 蛋白 23.1g 脂質 13.2g 塩分 3.1g	天ぷら盛り合わせ (桜エビ入りかき揚げ・椎茸・れんこん) キャベツと豚肉の卵炒め 678kcal塩分2.1g蛋白19.3g脂質18.0g炭水化物109.3g	平打ち麺のポロネーゼ 
6 / 26 (水)	とんかつの卵あんかけ タッカルビ風 南瓜サラダ 396 kcal 蛋白 16g 脂質 19.1g 塩分 3.5g	韓国式豚焼肉 チョレギサラダ じゃが芋のコチュジャン炒め 390 kcal 蛋白 18.7g 脂質 19.1g 塩分 2.8g	茄子ミートグラタン 鶏の唐揚げ あさりのペペロンチーノ 682kcal塩分3.0g蛋白22.5g脂質19.3g炭水化物99.0g	三元豚チーズカツカレー 
6 / 27 (木)	ハンバーグ&チキンソテーの トマトソースがけ コールスローサラダ 405 kcal 蛋白 19g 脂質 21.5g 塩分 3.6g	海老マヨ 春巻き 高野豆腐の旨煮 ポテトサラダ 389 kcal 蛋白 15.5g 脂質 21.3g 塩分 2.5g	回鍋肉 たけのこの旨辛炒め 水餃子 652kcal塩分2.7g蛋白23.5g脂質19.7g炭水化物92.6g	ヤンニョムチキン弁当 ¥450 
6 / 28 (金)	三色丼～鶏そぼろ・卵そぼろ・青菜 甘エビの香味揚げ 蓮根サラダ 282 kcal 蛋白 17.4g 脂質 12.5g 塩分 3.1g	ハッシュドポーク クリーミーコロッケ カリフラワーとパプリカのサラダ 283 kcal 蛋白 10g 脂質 11.5g 塩分 2.7g	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 697kcal塩分3.0g蛋白29.5g脂質21.2g炭水化物96.0g	うどん&ミニカツ丼 
6 / 29 (土)		ごはんにのせて～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 15.9g 脂質 19.4g 塩分 2.5g	<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) 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。	
7 / 1 (月)	メンチカツ タンドリーチキン マカロニカルボナーラ 431 kcal 蛋白 15.3g 脂質 23.6g 塩分 3.5g	サバの生姜風味焼き オクラとコーンのかき揚げ 肉じゃが 482 kcal 蛋白 15.9g 脂質 27.8g 塩分 3.1g	豚ひれとオムレツのトマトソース タラモサラダ 大根とベーコンの洋風煮 595kcal塩分3.0g蛋白24.2g脂質12.2g炭水化物96.2g	そば弁当(いなり寿司) 
7 / 2 (火)	親子煮 黒はんぺんの生姜天 麻婆茄子 春雨サラダ 316 kcal 蛋白 16.2g 脂質 18.1g 塩分 2.9g	豆腐ハンバーグ 鶏のフリッター ゴーヤチャンプル 蓮根サラダ 373 kcal 蛋白 20.5g 脂質 15.4g 塩分 3.1g	太刀魚の塩焼き 竹輪の磯辺揚げ ツナじゃが 745kcal塩分2.9g蛋白29.2g脂質25.4g炭水化物98.1g	バターチキンカレー(ナン付) 
7 / 3 (水)	豚しゃぶ風 サーモンマヨフライ 塩焼きそば 402 kcal 蛋白 18.8g 脂質 22.7g 塩分 3.4g	鶏の味噌焼き炭火風 手作りイカフライ 切干大根と鶏の旨煮 319 kcal 蛋白 22.4g 脂質 13g 塩分 3.4g	油淋鶏 チャプチェ 小エビと里芋の揚げ団子 674kcal塩分2.8g蛋白26.4g脂質16.8g炭水化物100.9g	甘辛鶏天 冷やし中華 
7 / 4 (木)	オリジナルから揚げ 肉野菜炒め 海藻サラダ 430 kcal 蛋白 24.2g 脂質 24g 塩分 2.7g	豚と卵の中華炒め 海老チリ 若竹煮 糸寒天サラダ 327 kcal 蛋白 16.7g 脂質 16.8g 塩分 3.1g	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 603kcal塩分2.5g蛋白20.0g脂質16.4g炭水化物91.0g	ブルコギ丼 
7 / 5 (金)	ビーフカレー ポテトサラダ ズッキーニのペペロンチーノ 337 kcal 蛋白 9.6g 脂質 17g 塩分 3.2g	手作りロースとんかつ 蓮根の旨塩炒め 里芋のそぼろ煮 426 kcal 蛋白 19g 脂質 21.9g 塩分 2.9g	天ぷら盛り合わせ (えび・キス・枝豆入りかき揚げ) 肉野菜炒め 635kcal塩分2.7g蛋白22.5g脂質16.7g炭水化物96.4g	小海老天おろしうどん 
7 / 6 (土)		鶏マヨ じゃがキムチ炒め ひじきの豆腐煮 381 kcal 蛋白 23.3g 脂質 14g 塩分 2.5g	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1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られないようご協力をお願いします。	

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	シェフ450円	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		
6 / 24	月								7 / 1	月						
6 / 25	火								7 / 2	火						
6 / 26	水								7 / 3	水						
6 / 27	木								7 / 4	木						
6 / 28	金								7 / 5	金						
6 / 29	土								7 / 6	土						