

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5年10月1日～令和5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 days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for meal types (朝食, 昼食, 夕食, 3時おやつ). Each cell contains a list of menu items with their respective energy, protein, and carbohydrate values.

※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、17:00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。

11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5年11月1日～令和5年11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, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for meal types (朝食, 昼食, 夕食, 3時おやつ). Each cell contains a dish name, quantity, 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 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。

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5年9月25日～令和5年10月8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25日						火曜日 9月26日						水曜日 9月27日						木曜日 9月28日						金曜日 9月29日						土曜日 9月30日						日曜日 10月1日																																									
朝食	エネルギー:106kcal たんぱく質:5.3g 脂質:4.4g 炭水化物:12.0g 食塩:2.7g	◆味噌汁 ② こんにゃくの金平 35g ③ ★ブロッコリーのナムル 40g						エネルギー:125kcal たんぱく質:3.3g 脂質:6.1g 炭水化物:15.0g 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:109kcal たんぱく質:5.2g 脂質:4.5g 炭水化物:12.6g 食塩:2.6g						◆味噌汁 ② キャベツの煮浸し 45g ③ ★蓮根のゆかり和え 30g						エネルギー:95kcal たんぱく質:3.6g 脂質:1.4g 炭水化物:18.0g 食塩:3.4g						◆味噌汁 ② 大豆と竹輪煮 35g ③ ★法蓮草とコーンの和え物 40g						エネルギー:152kcal たんぱく質:8.4g 脂質:9.8g 炭水化物:8.0g 食塩:2.2g						◆味噌汁 ② サバの塩焼き 1個 ③ ★ひじきのサラダ 35g						エネルギー:98kcal たんぱく質:6.3g 脂質:2.6g 炭水化物:13.2g 食塩:3.0g						◆味噌汁 ② カリフラワーとハムの炒め物 45g ③ ★インゲンの胡麻和え 30g																	
	エネルギー:421kcal たんぱく質:16.2g 脂質:28.9g 炭水化物:21.4g 食塩:4.3g	◆すまし汁 ① 牛丼の具100g ★紅生姜3g 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:219kcal たんぱく質:16.0g 脂質:6.9g 炭水化物:23.9g 食塩:3.6g						◆味噌汁 ① 白身魚の煮付け 1個 ② インゲンのバターソテー 35g ③ ★豆マリネ 40g ④ ★杏仁豆腐 30g						エネルギー:350kcal たんぱく質:19.1g 脂質:17.1g 炭水化物:26.5g 食塩:3.3g						◆コンソメスープ ① ローストチキン 65g ② 炒り卵 45g ③ ★ごぼうの胡麻酢和え 30g						エネルギー:200kcal たんぱく質:15.6g 脂質:2.9g 炭水化物:28.1g 食塩:3.7g						◆味噌汁 ① 白身魚の山椒焼き 1個 ② 焼き豆腐煮 1個 ③ ★里芋の共和え 40g						エネルギー:283kcal たんぱく質:14.5g 脂質:10.9g 炭水化物:31.0g 食塩:3.7g						◆すまし汁 ① がめ煮 100g ② 山芋焼き 1個 ソース5g ③ ★ゴーヤのおかか和え 40g ④ ★イチゴゼリー 30g						エネルギー:364kcal たんぱく質:15.2g 脂質:11.8g 炭水化物:49.8g 食塩:5.6g						◆チャンポン 麺150g 汁100g 具80g ② 肉団子 2個 ③ ★おぐらのわさび醤油和え 40g						エネルギー:229kcal たんぱく質:14.0g 脂質:6.9g 炭水化物:29.4g 食塩:3.5g						◆味噌ミルクスープ ① 海鮮中華炒め 140g ② 野菜コロケ 1個 ③ ★もやしの柚子ドレ和え 40g					
夕食	エネルギー:201kcal たんぱく質:15.2g 脂質:4.1g 炭水化物:26.2g 食塩:3.6g	◆味噌汁 ① 白身魚の味噌焼き 1個 ② 南瓜と鶏団子の煮物 南瓜1個 鶏団子1個 ③ ★キャベツのツナサラダ 35g						エネルギー:365kcal たんぱく質:12.0g 脂質:25.5g 炭水化物:23.4g 食塩:4.7g						◆中華スープ ① チンジャオロース 120g ② 揚げ出し大根 1個 あん15g ③ ★ほうれん草の辛子和え 40g						エネルギー:233kcal たんぱく質:15.7g 脂質:7.3g 炭水化物:27.3g 食塩:3.8g						◆味噌汁 ① 白身魚の黒ゴマ天 1個 ② かぶのツナ煮 45g ③ ★こんにゃくの中華和え 35g						エネルギー:247kcal たんぱく質:7.3g 脂質:12.4g 炭水化物:28.0g 食塩:3.3g						シーフードカレー 170g ① ★福神漬 6g ② ナスの挟み揚げ 1個 ③ ★玉葱とカニカマの胡麻ドレ和え 40g						エネルギー:268kcal たんぱく質:14.3g 脂質:6.9g 炭水化物:38.1g 食塩:3.7g						◆味噌汁 ① 白身魚の南蛮漬 1個 ② 若竹煮 40g ③ ★きのこの和風サラダ 40g						エネルギー:251kcal たんぱく質:8.6g 脂質:10.1g 炭水化物:32.6g 食塩:4.6g						◆味噌汁 ① ビ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 ★ブロッコリーのピーナツ和え 40g						エネルギー:204kcal たんぱく質:14.9g 脂質:9.0g 炭水化物:17.1g 食塩:4.5g						◆味噌汁 ① 白身魚の味噌マヨ焼き 1個 ② 冬瓜とツナの煮物 45g ③ ★白菜のイタリアンサラダ 40g					
	3時おやつ	マンゴープリン						苺のムース						温州ミカンゼリー						たい焼き						ココアムース						チョコワッフル						すりおろしりんご																																									
朝食	エネルギー:139kcal たんぱく質:5.5g 脂質:6.6g 炭水化物:15.0g 食塩:2.6g	◆味噌汁 ② 牛ごぼう 45g ③ ★キャベツの青しそドレ和え 35g						エネルギー:99kcal たんぱく質:5.6g 脂質:2.0g 炭水化物:16.4g 食塩:3.0g						◆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:100kcal たんぱく質:5.8g 脂質:3.5g 炭水化物:12.2g 食塩:2.7g						◆かき卵味噌汁 ② カリフラワーとウインナーの炒め物 45g ③ ★もやしの中華和え 40g						エネルギー:125kcal たんぱく質:7.7g 脂質:4.6g 炭水化物:13.9g 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:97kcal たんぱく質:6.0g 脂質:2.7g 炭水化物:13.3g 食塩:2.9g						◆味噌汁 ② 炒り豆腐 45g ③ ★きのこのおろし和え 40g						エネルギー:114kcal たんぱく質:5.7g 脂質:6.3g 炭水化物:9.5g 食塩:2.2g						◆コンソメスープ ② ウインナー 2本 ③ ★ブロッコリーのカニカマ和え 40g						エネルギー:138kcal たんぱく質:3.4g 脂質:5.9g 炭水化物:18.1g 食塩:2.7g						◆味噌汁 ② かぶと竹輪の煮物 45g ③ ★さつま芋サラダ 40g					
	エネルギー:213kcal たんぱく質:14.9g 脂質:6.5g 炭水化物:26.7g 食塩:3.7g	◆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:357kcal たんぱく質:12.9g 脂質:19.2g 炭水化物:32.3g 食塩:3.7g						◆すまし汁 ① 牛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 ④ ★オレンジゼリー 30g						エネルギー:202kcal たんぱく質:13.4g 脂質:6.5g 炭水化物:23.1g 食塩:3.9g						◆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						エネルギー:362kcal たんぱく質:8.8g 脂質:17.8g 炭水化物:42.1g 食塩:3.9g						◆すまし汁 関西特別メニュー ① たこ焼き 5個 ソース15g 青のり適量 ② 九条ねぎ入りオムレツ 1個 ③ ★玉葱の梅和え 40g ④ ★抹茶ゼリー 30g						エネルギー:463kcal たんぱく質:14.4g 脂質:31.1g 炭水化物:29.6g 食塩:4.1g						◆すまし汁 ① 豚丼の具100g ★紅生姜 3g ② ツナマヨフライ 1個 ③ ★インゲンの辛子和え 30g ④ ★バニラ ババロア 30g						エネルギー:233kcal たんぱく質:15.7g 脂質:9.7g 炭水化物:21.4g 食塩:3.5g						◆味噌汁 ① 白身魚の胡麻焼き 1個 ② ひじき煮 35g ③ ★マカロニエッグサラダ 40g						エネルギー:317kcal たんぱく質:12.3g 脂質:11.4g 炭水化物:41.8g 食塩:6.0g						◆きつねそば 麺150g 汁100g ① 具材15g 蒲鉾2個 ② ハムカツ 1個 ③ ★法蓮草のお浸し 40g					
夕食	エネルギー:301kcal たんぱく質:22.0g 脂質:16.8g 炭水化物:13.5g 食塩:3.0g	◆すまし汁 ① 鶏肉のパン粉焼き 3個 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:210kcal たんぱく質:14.0g 脂質:6.4g 炭水化物:24.9g 食塩:3.3g						◆味噌汁 ① いわしの生姜煮 1個 つみれ2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:295kcal たんぱく質:17.2g 脂質:17.5g 炭水化物:15.8g 食塩:3.5g						◆すまし汁 ① 鶏肉の唐揚げ 3個 ② 白菜とさつま揚げの煮物 45g ③ ★青梗菜のピリ辛和え 40g						エネルギー:274kcal たんぱく質:10.9g 脂質:16.8g 炭水化物:20.2g 食塩:3.1g						◆中華スープ ① 肉野菜炒め 120g ② 大根のカニカマあんかけ 1個 あん20g ③ ★ブロッコリーのおかか和え 40g						エネルギー:223kcal たんぱく質:16.8g 脂質:11.8g 炭水化物:17.2g 食塩:3.2g						◆味噌汁 ① サバの中華風焼き 1個 ② ピーマンと揚げの炒め物 45g ③ ★小松菜の生姜和え 40g						エネルギー:218kcal たんぱく質:9.7g 脂質:9.9g 炭水化物:25.1g 食塩:4.5g						◆味噌汁 ① ロールキャベツ 2個 トマトソース 40g ② ぜんまいの炒め煮 35g ③ ★人参とツナのサラダ 35g						エネルギー:332kcal たんぱく質:19.0g 脂質:16.1g 炭水化物:26.5g 食塩:4.0g						◆味噌汁 ① 鶏肉の山椒焼き 65g ② ごぼうのピリ辛炒め 30g ③ ★切干大根の昆布和え 40g					
	3時おやつ	白胡麻プリン						ぶどうゼリー						ストロベリークレープ						紅茶のムース						オレンジゼリー						カスタードプリン						シュークリーム																																									

※★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、17:00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5年10月9日～令和5年10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					日曜日にご注文頂くと 非常に助かります。						
10月9日(スポーツの日)		10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日						
朝食	エネルギー:103kcal たんぱく質:6.7g 脂質:4.1g 炭水化物:10.2g 食塩:2.9g	エネルギー:100kcal たんぱく質:4.1g 脂質:3.6g 炭水化物:13.1g 食塩:2.7g	エネルギー:109kcal たんぱく質:6.2g 脂質:3.4g 炭水化物:14.3g 食塩:2.7g	エネルギー:128kcal たんぱく質:4.1g 脂質:5.5g 炭水化物:15.6g 食塩:3.4g	エネルギー:145kcal たんぱく質:8.9g 脂質:6.5g 炭水化物:12.8g 食塩:2.5g	エネルギー:116kcal たんぱく質:5.7g 脂質:6.9g 炭水化物:8.0g 食塩:2.1g	エネルギー:98kcal たんぱく質:5.2g 脂質:3.2g 炭水化物:12.6g 食塩:2.9g						
	◆味噌汁 ② 山くらげの煮物 40g ③ ★白菜のおかか和え 40g	◆味噌汁 ② 麩の煮浸し 45g ③ ★竹の子の柚子胡椒マヨ和え 35g	◆味噌汁 ② 竹輪の磯辺炒め 40g ③ ★カリフラワーのサラダ 40g	◆味噌汁 ② 大根とさつま揚げの煮物 45g ③ ★蓮根の辛子マヨ和え 30g	◆味噌汁 ② サバのみりん焼き 1個 ③ ★ごぼうの和え物 30g	◆コンソメスープ ② 豚肉と野菜のソース炒め 45g ③ ★キャベツのツナサラダ 35g	◆味噌汁 ② 人参ともやしの炒め物 45g ③ ★サーモンサラダ 40g						
昼食	エネルギー:306kcal たんぱく質:8.4g 脂質:14.8g 炭水化物:27.0g 食塩:3.4g	エネルギー:307kcal たんぱく質:18.7g 脂質:14.4g 炭水化物:24.3g 食塩:3.3g	エネルギー:372kcal たんぱく質:9.1g 脂質:27.2g 炭水化物:23.2g 食塩:2.4g	エネルギー:233kcal たんぱく質:17.4g 脂質:9.2g 炭水化物:21.0g 食塩:3.2g	エネルギー:414kcal たんぱく質:16.5g 脂質:20.2g 炭水化物:40.6g 食塩:3.7g	エネルギー:240kcal たんぱく質:9.6g 脂質:12.5g 炭水化物:23.0g 食塩:4.2g	エネルギー:200kcal たんぱく質:14.5g 脂質:5.1g 炭水化物:24.1g 食塩:3.3g						
	◆味噌汁 ① ビーフインコロッケ 1個 ★オーロラソース15g ② きのこのバター醤油炒め 45g ③ ★小松菜のピーナッツ和え 40g	◆すまし汁 ① 鶏肉の味噌ヨーグルト焼き 65g ② じゃが芋と枝豆の煮物 45g ③ ★ブロッコリーのナムル 40g ④ ★ぶどうゼリー 30g	ハヤシライス ① ルー150g ② 春巻き 1個 ③ ★青梗菜のイタリアンサラダ 40g	◆味噌汁 ① 白身魚のきのこあんかけ 1個 きのこあん50g ② 高野豆腐の煮物 45g ③ ★もやしの甘酢和え 40g	◆コンソメスープ ① 麻婆豆腐 140g ② 根菜つみれ煮 2個 ③ ★オクラの和え物 40g ④ ★うずら豆の甘煮 20g	◆味噌汁 ① 豆腐ハンバーグ 1個 オニオンソース20g ② カリフラワーのトマト煮 45g ③ ★青梗菜と竹輪のお浸し 40g	◆オニオンコンソメスープ ① 白身魚の柚子胡椒焼き 1個 ② 南瓜と鶏団子の煮物 南瓜1個 鶏団子1個 ③ ★切干大根のコールスローサラダ 35g						
夕食	エネルギー:370kcal たんぱく質:13.3g 脂質:27.1g 炭水化物:16.9g 食塩:3.3g	エネルギー:213kcal たんぱく質:13.5g 脂質:8.1g 炭水化物:22.6g 食塩:3.6g	エネルギー:212kcal たんぱく質:17.1g 脂質:4.5g 炭水化物:26.3g 食塩:4.0g	エネルギー:419kcal たんぱく質:14.2g 脂質:31.5g 炭水化物:18.7g 食塩:3.4g	エネルギー:203kcal たんぱく質:9.2g 脂質:5.7g 炭水化物:30.0g 食塩:4.3g	エネルギー:404kcal たんぱく質:23.0g 脂質:19.4g 炭水化物:32.3g 食塩:3.7g	エネルギー:280kcal たんぱく質:12.0g 脂質:17.0g 炭水化物:20.5g 食塩:3.9g						
	◆中華スープ ① 豚肉の塩胡椒炒め 120g ② 法蓮草の平焼き 1個 ③ ★オクラの生姜醤油和え 40g	◆味噌汁 ① 白身魚の唐揚げ 1個 ② こんにゃくの金平 35g ③ ★青梗菜とコーンの和え物 40g	◆赤だし ① 白身魚のおろし煮 1個 ② 里芋の煮物 45g ③ ★豆マリネ 40g	◆すまし汁 ① 豚肉と白ネギの和風炒め 120g ② カニ玉 1個 ③ ★ひじきの和風サラダ 35g	◆味噌汁 ① イカ野菜カツ 1個 ソース15g ② ぜんまいの煮物 35g ③ ★法蓮草のわさび和え 40g	◆味噌汁 ① 鶏肉のマーマレード煮 120g ② 海鮮カツ 1個 ③ ★インゲンの中華和え 30g	◆味噌汁 ① 八宝菜 140g ② 目玉焼きフライ 1個 ③ ★小松菜の海苔和え 40g						
3時おやつ	ストロベリーゼリー	チョコクレープ	どら焼き	マンゴープリン	苺のムース	温州ミカンゼリー	たい焼き						
10月16日		10月17日		10月18日		10月19日		10月20日		10月21日		10月22日	
朝食	エネルギー:120kcal たんぱく質:5.3g 脂質:2.7g 炭水化物:19.4g 食塩:3.3g	エネルギー:107kcal たんぱく質:3.0g 脂質:3.0g 炭水化物:18.2g 食塩:2.6g	エネルギー:154kcal たんぱく質:4.6g 脂質:8.4g 炭水化物:16.1g 食塩:2.5g	エネルギー:125kcal たんぱく質:3.6g 脂質:6.0g 炭水化物:14.3g 食塩:2.6g	エネルギー:109kcal たんぱく質:7.3g 脂質:3.2g 炭水化物:13.0g 食塩:2.9g	エネルギー:95kcal たんぱく質:5.1g 脂質:1.7g 炭水化物:15.5g 食塩:2.4g	エネルギー:135kcal たんぱく質:4.4g 脂質:8.1g 炭水化物:12.6g 食塩:2.9g						
	◆味噌汁 ② カリフラワーと鶏肉の炒め物 45g ③ ★竹の子の梅和え 35g	◆味噌汁 ② じゃが芋と切昆布の煮物 45g ③ ★ピーマンのマリネ 40g	◆味噌汁 ② 切干大根のキムチ煮 35g ③ ★スパゲティの明太マヨ和え 40g	◆味噌汁 ② 竹の子の土佐煮 40g ③ ★ビーフンサラダ 35g	◆味噌汁 ② 肉団子 2個 ③ ★インゲンのツナ和え 30g	◆味噌汁 ② マカロニソテー 45g ③ ★ブロッコリーの柚子味噌和え 40g	◆味噌汁 ② インゲンのバターソテー 35g ③ ★チーズサラダ 35g						
昼食	エネルギー:364kcal たんぱく質:11.8g 脂質:24.4g 炭水化物:23.1g 食塩:3.7g	エネルギー:499kcal たんぱく質:15.5g 脂質:35.1g 炭水化物:28.7g 食塩:2.8g	エネルギー:265kcal たんぱく質:17.0g 脂質:8.2g 炭水化物:31.4g 食塩:4.6g	エネルギー:331kcal たんぱく質:22.5g 脂質:19.1g 炭水化物:14.4g 食塩:4.2g	エネルギー:327kcal たんぱく質:13.1g 脂質:8.8g 炭水化物:49.4g 食塩:3.7g	エネルギー:244kcal たんぱく質:8.3g 脂質:10.1g 炭水化物:31.6g 食塩:4.3g	エネルギー:372kcal たんぱく質:12.7g 脂質:23.3g 炭水化物:27.5g 食塩:2.8g						
	◆味噌汁 ① 豚肉と大根の煮物 100g ② 竹輪の紅生姜天 1個 ③ ★インゲンのピーナッツ和え 30g	◆中華スープ ① ポークチャップ 120g ② コーンフライ 1個 ③ ★ブロッコリーの中華和え 40g ④ ★抹茶 ババロア 30g	◆味噌汁 ① 鶏団子と白菜のクリーム煮 鶏団子5個 クリーム煮75g ② 大豆と竹輪煮 35g ③ ★カリフラワーの甘酢和え 40g	◆すまし汁 ① 鶏肉の吉野煮 65g ② ウインナーのカレー炒め 45g ③ ★もずくの酢の物 30g	◆味噌汁 ① 白身魚の南蛮漬け 1個 ② じゃが芋の甘辛煮 45g ③ ★白菜のコールスローサラダ 40g ④ ★青りんごゼリー 30g	◆味噌汁 ① ピーマン肉詰めフライ 2個 ソース15g ② キャベツとあさりの炒め物 45g ③ ★法蓮草の和え物 40g	ポークシチュー ① 具90g ルー110g ② イカカツ 1個 ③ ★オクラのなめ茸和え 40g						
夕食	エネルギー:204kcal たんぱく質:17.1g 脂質:6.5g 炭水化物:19.8g 食塩:3.4g	エネルギー:317kcal たんぱく質:19.1g 脂質:14.1g 炭水化物:26.2g 食塩:4.4g	エネルギー:224kcal たんぱく質:9.5g 脂質:8.0g 炭水化物:30.9g 食塩:3.3g	エネルギー:200kcal たんぱく質:14.2g 脂質:5.5g 炭水化物:24.4g 食塩:3.4g	エネルギー:427kcal たんぱく質:13.6g 脂質:31.6g 炭水化物:19.5g 食塩:3.4g	エネルギー:318kcal たんぱく質:19.8g 脂質:17.3g 炭水化物:18.7g 食塩:3.2g	エネルギー:249kcal たんぱく質:19.5g 脂質:12.4g 炭水化物:19.9g 食塩:3.8g						
	◆すまし汁 ① 白身魚の煮付け 1個 ② 野菜の子まぶし 40g ③ ★里芋の黒胡椒和え 40g	◆味噌汁 ① 鶏肉の照り焼き 65g ② 彩りひじき 35g ③ ★キャベツの浅漬け 35g	◆コンソメスープ ① 南瓜コロッケ 1個 きのこオムレツ 1個 ② ごぼうとこんにゃくの煮物 35g ③ ★オクラの辛子和え 40g	◆味噌汁 ① 白身魚の竜田揚げ 1個 ② ベーコンと野菜の炒め物 45g ③ ★小松菜の和え物 40g	◆すまし汁 ① 豚肉の生姜炒め 120g ② ハムステーキ 1個 ③ ★青梗菜のナムル 40g	◆ミルクコンソメスープ ① 鶏肉の塩レモン焼き 65g ② 大豆のトマト煮 45g ③ ★大根サラダ 40g	◆味噌汁 ① サバの味噌煮 1個 ② 竹の子の磯辺炒め 35g ③ ★小松菜のおかか和え 40g						
3時おやつ	ココアムース	チョコワッフル	すりおろしりんご	白胡麻プリン	オレンジゼリー	ストロベリークレープ	紅茶のムース						

※★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、お持ち帰りです。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。

セイフスマイルキッチン お弁当の週間献立表

令和5年9月25日～令和5年10月8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25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	10月1日(日)
メニュー	チンジャオロース ぜんまいの煮物 ほうれん草の辛子和え	白身魚の黒胡麻天ぷら 炒り卵 サーモンサラダ	白身魚の山椒焼き キャベツの煮浸し 玉葱とカニカマの胡麻ドレ和え	がめ煮 若竹煮 ゴーヤのおかか和え	ピーマン肉詰めフライ 洋風切干大根煮 ひじきのサラダ	白身の味噌マヨ焼き カリフラワーとハムの炒め物 インゲンの胡麻和え	鶏肉のパン粉焼き 五目ビーフン炒め ピーマンのお浸し
太郎	揚げ出し大根	みそ味つくね	焼き豆腐煮	山芋焼き	肉団子照り焼きソース	野菜コロッケ	エビカツ
	ご飯	ご飯	ご飯	雑穀米ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)
メニュー	いわしの生姜煮 ブロッコリーとイカのソテー 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	肉野菜炒め 大根のカニカマあんかけ ブロッコリーのおかか和え	サバの中華風焼き 豚丼風 小松菜の生姜和え	ロールキャベツ ひじき煮 マカロニエッグサラダ	鶏肉の山椒焼き ごぼうのピリ辛炒め さつま芋サラダ	ビーフコロッケ 豚肉の塩胡麻油炒め 小松菜のピーナッツ和え
太郎	野菜豆腐寄せ	肉野菜巻	オムレツ	ツナマヨフライ	ウインナー	ハムカツ	法蓮草の平焼き
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	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)27-1212

セイフスマイルキッチン お弁当の週間献立表



令和5年10月9日～令和5年10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。

	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)
メニュー	鶏肉の味噌ヨーグルト焼き 竹の子の柚子胡椒マヨ和え こんにゃくの金平	白身魚のおろし煮 豆マリネ ハヤシライス	豚肉と白ネギの和風炒め ひじきの和風サラダ 高野豆腐の煮物	イカ野菜カツ 法蓮草のわさび和え ぜんまいの煮物	豆腐ハンバーグ 青梗菜と竹輪のお浸し 鶏肉のマーマレード煮	白身魚の柚子胡椒焼き 小松菜の海苔和え 八宝菜	豚肉と大根の煮物 里芋の黒胡麻和え 野菜の子まぶし
太郎	エビフライ	春巻き	カニ玉	根菜つみれ煮	海鮮カツ	目玉焼きフライ	竹輪の紅生姜天
	ご飯	ご飯	ドライカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)	10月22日(日)
メニュー	ポークチャップ ブロッコリーの中華和え 彩りひじき	南瓜コロッケ・きのこおムレツ オクラの辛子和え 大豆と竹輪煮	鶏肉の吉野煮 ビーフンサラダ ベーコンと野菜の炒め物	白身魚の南蛮漬け 青梗菜のナムル 豚肉の生姜炒め	鶏肉の塩レモン焼き 法蓮草の和え物 キャベツとあさりの炒め物	サバの味噌煮 オクラのなめ茸和え インゲンのバターソテー	白身魚の黒酢あんかけ もやしの青しそドレ和え ブロッコリーと竹輪の煮物
太郎	コーンフライ	焼売の中華あんかけ	五目巾着	ハムステーキ	三陸サーモンマヨカツ	イカカツ	山芋焼き
	ご飯	ご飯	ご飯	鮭わかめごはん	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)27-1212