食事宅配サービス 大衆食堂　　2024 年 09 月

健康食（常食）

日本ケータリング（株）大衆食堂
【営業時間】午前9:30～午後6:00
【電話番号】0120-480-486（052-811-9541）

	1 日 日曜日		2 日 月曜日		3 日 火曜日		4 日 水曜日		5 日 木曜日		6 日 金曜日		7 日 土曜日	
昼 食	白身魚の西京焼き ・里芋煮 ・ブロッコリーサラダ ・オクラのごま和え ・デザート		赤魚の煮付け ・さつま芋煮 ・オニオンサラダ ・ふきのおかか煮 ・デザート		照りマヨチキン ・大根の煮つけ ・炒りごぼう ・小松菜の生姜和え ・デザート		・豚肉のクリーム煮 ・たけのこの煮つけ ・ほうれん草のソテー ・海藻サラダ ・デザート		さばの梅焼き ・ごぼうの炒り煮 ・白菜のみそ和え ・昆布豆 ・デザート		鮭フライ ・豆腐の肉みそ炒め ・キャベツサラダ ・もやしの中華炒め ・デザート		鶏肉の葱塩炒め ・八宝菜 ・春雨サラダ ・青梗菜ソテー ・デザート	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	304	炭水化物(g) 28.2	281	30.5	317	22.0	284	21.7	287	29.7	347	28.7	341	22.6
蛋白質(g)	17.5	脂質(g) 14.7	17.9	9.5	20.5	17.6	21.5	13.7	20.5	20.5	17.6	18.6	17.4	20.7
食塩(g)	1.8		2.2		2.0		2.2		2.0		1.7		1.7	
夕 食	豚肉の中華炒め ・若竹煮 ・菜の花の辛子和え ・キャベツソテー ・デザート		チキンカツ ・ポテトサラダ ・ひじき煮 ・ほうれん草の錦糸和え ・デザート		サワラの幽庵焼き ・茄子のおかか煮 ・春雨サラダ ・オクラのおひたし ・デザート		揚げ魚の甘酢あん ・南瓜の煮付け ・ブロッコリーのピーナツ和え ・ささみのごま和え ・デザート		鶏肉の麻婆ソース ・冬瓜の煮付 ・うの花 ・小松菜のわさび和え ・デザート		豚肉の柚子こしょう焼き ・じゃが芋の煮付け ・菜の花のおひたし ・わかめの酢の物 ・デザート		白身魚の味噌マヨ焼き ・里芋の煮付け ・切干大根の炒り煮 ・オクラのおかか和え ・デザート	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	294	炭水化物(g) 24.6	343	37.5	322	25.7	332	37.8	345	20.8	280	32.2	301	29.4
蛋白質(g)	21.5	脂質(g) 13.2	17.6	13.9	17.9	17.6	17.3	14.0	17.4	20.9	20.5	8.6	18.8	13.1
食塩(g)	2.2		2.0		1.8		1.8		2.2		1.9		2.1	

	8 日 日曜日		9 日 月曜日		10 日 火曜日		11 日 水曜日		12 日 木曜日		13 日 金曜日		14 日 土曜日	
昼 食	アジの七味焼き ・蓮根の炒り煮 ・いんげんの胡麻和え ・マカロニサラダ ・デザート		鶏の香草焼き ・じゃが芋の煮物 ・白菜の辛子マヨあえ ・人参ナムル ・デザート		ホッケのつけ焼き ・さつまいもの煮付 ・大根の金平 ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・デザート		白身魚のタルタル焼き ・冬瓜の煮付 ・ふきのおかか煮 ・いんげんのペペロンチーノ風 ・デザート		豚肉のごまだれ和え ・南瓜の煮付 ・ささみの梅サラダ ・オクラのおひたし ・デザート		鶏の炭火焼き ・冬瓜煮 ・卯の花 ・ブロッコリーのみそ和え ・デザート		白身魚フライ ・枝豆がんもの煮つけ ・大根の味噌炒め ・コールスローサラダ ・デザート	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	293	炭水化物(g) 30.7	350	27.2	296	33.8	254	22.5	312	27.2	325	23.5	343	32.2
蛋白質(g)	17.1	脂質(g) 12.5	17.7	20.6	17.4	11.2	17.2	11.7	23.2	14.3	17.6	17.7	17.2	17.7
食塩(g)	1.9		1.9		2.2		2.2		1.9		2.2		2.2	
夕 食	豚肉の生姜焼き ・焼そば ・山菜の信田煮 ・カリフラワーのスープ煮 ・デザート		白身魚の磯辺揚げ ・豆腐のカレー炒め ・たけのこのおかか和え ・青梗菜ソテー ・デザート		根菜つくね焼き ・茄子の煮付け ・いんげんの味噌和え ・キャベツサラダ ・デザート		豚肉のタンドリー風炒め ・若竹煮 ・チャプチェ ・小松菜の柚子和え ・デザート		さばの竜田揚げ ・大根の煮つけ ・れんこん金平 ・キャベツの胡麻和え ・デザート		赤魚の胡麻焼き ・筑前煮 ・カリフラワーの和え物 ・玉葱のスープ煮 ・デザート		ポークチャップ ・キーマカレー煮 ・ごぼうサラダ ・ブロッコリーコンソメ煮 ・デザート	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	322	炭水化物(g) 33.4	340	37.2	263	28.1	286	37.1	330	28.2	268	28.2	313	37.0
蛋白質(g)	20.7	脂質(g) 12.6	17.3	16.4	17.0	10.2	20.2	7.8	17.1	16.7	17.8	7.3	21.0	10.7
食塩(g)	2.2		1.8		2.2		1.8		1.9		2.0		2.0	

	15 日 日曜日		16 日 月曜日		17 日 火曜日		18 日 水曜日		19 日 木曜日		20 日 金曜日		21 日 土曜日	
昼 食	ささみフライ ・茄子煮 ・じゃがいものソテー ・玉葱サラダ ・デザート		天ぷら ・ごぼうの甘辛煮 ・スパソテー ・ほうれん草のピーナツ和え ・デザート		ホイコーロー ・高野豆腐の含め煮 ・おくらのおかか和え ・カリフラワーの梅和え ・デザート		鶏肉のソース照り焼き ・がんも煮 ・じゃが芋の磯辺和え ・青梗菜炒め ・デザート		白身魚のバジルソース ・たけのこの煮付 ・ひじき煮 ・小松菜のわさび和え ・デザート		サバの塩焼き ・大根煮 ・蓮根の炒り煮 ・山菜の生姜和え ・デザート		酢鶏 ・麻婆豆腐 ・きんぴらごぼう ・ほうれん草のおひたし ・デザート	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	346	炭水化物(g) 39.9	346	39.5	292	26.3	349	22.1	282	35.5	290	31.4	333	29.2
蛋白質(g)	17.0	脂質(g) 13.5	17.9	13.7	24.5	10.6	20.8	19.6	19.5	8.1	20.0	12.7	18.2	16.8
食塩(g)	1.9		2.1		1.8		1.8		2.1		2.2		2.0	
夕 食	白身魚のバター醤油焼き ・冬瓜の煮付 ・蓮根サラダ ・菜の花のみそ和え ・デザート		照り焼きハンバーグ ・肉じゃが ・大根サラダ ・小松菜の辛し和え ・デザート		白身魚の柚子みそ焼 ・南瓜の煮付け ・人参サラダ ・ブロッコリーの炒め物 ・デザート		ぶりの生姜焼き ・ごぼうの炒り煮 ・白菜のみそ和え ・山菜の信田煮 ・デザート		豚肉の中華煮 ・茄子の煮付け ・カリフラワーケチャップ煮 ・野菜炒め ・デザート		カレーマヨチキン ・かぼちゃの煮物 ・コールスローサラダ ・オクラのしそ和え ・デザート		あじのトマト煮 ・茄子の煮付 ・切干大根煮 ・白菜のおひたし ・デザート	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	321	炭水化物(g) 34.7	309	38.8	281	31.6	303	24.2	248	27.3	343	25.1	264	27.7
蛋白質(g)	21.7	脂質(g) 11.4	17.6	10.9	19.3	9.8	17.7	17.1	22.0	6.9	18.2	20.0	17.5	7.7
食塩(g)	2.1		1.9		2.2		2.2		2.1		1.8		1.8	

	22 日 日曜日		23 日 月曜日		24 日 火曜日		25 日 水曜日		26 日 木曜日		27 日 金曜日		28 日 土曜日	
昼 食	白身魚の香草焼き ・たけのこのおかか煮 ・白菜しょうが和え ・南瓜サラダ ・デザート		鶏肉のポテト焼き ・ミートスパゲティー ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・オニオンサラダ ・デザート		さわらの西京焼き ・たけのこの煮つけ ・いんげんの生姜醤油和え ・ブロッコリーサラダ ・デザート		白身魚のチリソース ・茄子の煮付 ・カリフラワーの梅サラダ ・キャベツと竹輪の和え物 ・デザート		豚肉の山椒焼き ・さつま芋甘煮 ・人参サラダ ・白菜のゆかり和え ・デザート		鶏の磯辺焼き ・冬瓜の煮付け ・マカロニサラダ ・キャベツの味噌炒め ・デザート		白身魚の梅あん ・茄子のそぼろ煮 ・れんこんサラダ ・うの花 ・デザート	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	309	炭水化物(g) 27.7	354	29.9	255	23.1	338	34.3	327	30.9	335	23.1	248	28.0
蛋白質(g)	17.4	脂質(g) 16.1	21.1	17.9	17.2	12.7	18.0	16.0	25.6	11.1	18.6	18.3	17.2	8.6
食塩(g)	2.0		1.8		2.0		2.1		1.6		2.0		2.2	
夕 食	鶏ちゃん ・クリームスパゲティ ・ほうれん草サラダ ・ごぼうの煮つけ ・デザート		白身魚のカレームニエル ・ジャーマンポテト ・ブロッコリーソテー ・海藻サラダ ・デザート		鶏肉の治部煮 ・大根のみそ煮 ・じゃが芋の磯辺和え ・ほうれん草サラダ ・デザート		豚肉と厚揚げの味噌炒め ・里芋のサラダ ・青梗菜のソテー ・にんじんマリネ ・デザート		白身魚天ぷら ・じゃが芋のスープ煮 ・れんこん金平 ・もやしのゆかり和え ・デザート		ブリのみそ焼き ・南瓜の煮付 ・切干大根の煮物 ・春雨サラダ ・デザート		豚肉の洋風煮込み ・和風スパソテー ・ささみの梅和え ・ほうれん草のからし和え ・デザート	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	323	炭水化物(g) 34.6	347	27.2	332	30.2	327	33.2	282	35.4	317	34.6	333	31.4
蛋白質(g)	17.3	脂質(g) 14.8	17.7	20.5	19.3	18.1	22.3	16.3	17.7	10.0	18.4	14.2	23.1	11.4
食塩(g)	1.6		1.8		2.0		1.7		1.8		2.1		2.2	

	29 日 日曜日		30 日 月曜日		日 火曜日		日 水曜日		日 木曜日		日 金曜日		日 土曜日	
昼 食	味噌カツ ・大根煮 ・チャプチェ ：菜の花の柚子和え ・デザート		・サワラのトマト煮 ・さつま芋の煮付 ・五目ひじき煮 ・人参サラダ ・デザート											
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	336	炭水化物(g) 39.3	333	31.5										
蛋白質(g)	17.5	脂質(g) 13.2	19.9	16.0										
食塩(g)	2.1		1.9											
夕 食	豆腐ハンバーグ ・ごぼうの含め煮 ・大根金平 ・ブロッコリーのおひたし ・デザート		タンドリーチキン ・塩焼そば ・じゃが芋の青のり炒め ・青梗菜の胡麻あえ ・デザート											
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	343	炭水化物(g) 42.8	342	27.2										
蛋白質(g)	18.8	脂質(g) 12.2	19.8	18.9										
食塩(g)	2.1		1.9											

	日 日曜日		日 月曜日		日 火曜日		日 水曜日		日 木曜日		日 金曜日		日 土曜日	
昼 食														
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)		炭水化物(g)												
蛋白質(g)		脂質(g)												
食塩(g)														
夕 食														
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)		炭水化物(g)												
蛋白質(g)		脂質(g)												
食塩(g)														

※都合により変更する場合がございます。ご了承ください。