

お楽しみ

Life support

サンルーナ

夕食お弁当

はじめました！

○「申込書(献立表)」に、必要な食数を記入してお申し込み下さい。

○一食につき500円で、ご家族様分も同様の価格で提供いたします。

○代金は、一月単位でデイご利用と請求

○キャンセルは、前日の午前9時までにご連絡ください。9時以降は、食事代全額のお支払いをお願いいたします。



管理栄養士による
栄養計算済み！



お問い合わせ先

土浦市おおつ野2-1-1

☎029-846-3607

2017年 6月19日～7月1日 サンルーナ お楽しみ夕食弁当 献立・申込表 氏名 様

	月	火	水	木	金	土
				1 日	2 日	3 日
第1週						
第2週	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日
		用紙の右上にお名前、注文したい日付けの枠に、食数を書いてお申込みください。 6月19日(月)～7月1日(土)分までの注文締め切りは、6月8日(木)まで(厳守)となります。				
第3週	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日
						
第4週	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日
	・エビのチリソース煮 ・麻婆豆腐 ・ほうれん草と人参のソテー ・漬物 ・フライ ・ごはん	・やわらか肉団子のクリーム煮 ・さつま芋と昆布の煮物 ・キャベツとコーンのコールドスロー ・春菊のごま和え ・フライ ・ごはん	・さばのごま味噌煮 ・白菜とあさりの煮浸し ・青菜と人参の辛子和え・フライ ・ひじきのしょうが風味和え ・ごはん	・豚肉とたけのこの炒め物 ・ポテトとひき肉のカレー ・いんげんのごま和え ・漬物 ・フライ ・ごはん	・鶏むね肉の唐揚げ ・根菜のごった煮 ・ビーフン ・フライ ・ほうれん草のごまあん和え ・ごはん	・豚肉と野菜の炒め物 ・パプリカの白和え ・きのこのマリネ ・人参しりしり ・フライ ・ごはん
	食 エネルギー 665kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.7g 塩分 2.0g	食 エネルギー 618kcal たんぱく質 15.2g 脂質 11.5g 塩分 1.7g	食 エネルギー 637kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.2g 塩分 2.6g	食 エネルギー 653kcal たんぱく質 18.6g 脂質 19.6g 塩分 2.3g	食 エネルギー 834kcal たんぱく質 25.8g 脂質 27.1g 塩分 2.2g	食 エネルギー 582kcal たんぱく質 17.1g 脂質 16.1g 塩分 1.9g
第5週	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	7月 1 日
	・さばの塩焼き ・野菜炒め ・わかめと玉ねぎの酢の物 ・菜の花のからし和え ・フライ ・ごはん	・豚肉とブロッコリーのみぞれ和え ・切干大根の煮物 ・豆サラダ ・しそ漬け大根 ・フライ ・ごはん	・鶏肉のラタトゥイユ ・高野豆腐の卵とじ ・人参しりしり ・漬物 ・フライ ・ごはん	・豚肉のしょうが焼き ・がんもと彩り野菜の含め煮 ・塩きんぴらにんにく風味 ・漬物 ・フライ ・ごはん	・黒酢酢豚 ・冬瓜のそぼろあんかけ ・ひじきのしょうが風味和え ・いんげん旨煮 ・フライ ・ごはん	・鶏肉のバジルソテー ・茄子の彩り中華ドレッシング ・白菜の中華風和え物 ・しそ漬け大根 ・フライ ・ごはん
	食 エネルギー 664kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.9g 塩分 1.9g	食 エネルギー 665kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.1g 塩分 2.4g	食 エネルギー 633kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.5g 塩分 1.8g	食 エネルギー 714kcal たんぱく質 19.9g 脂質 22.6g 塩分 2.0g	食 エネルギー 673kcal たんぱく質 14.6g 脂質 17.9g 塩分 2.2g	食 エネルギー 747kcal たんぱく質 18.2g 脂質 21.7g 塩分 2.4g

◆献立に使用する米は、つくば北条米を使用しております。 ◎冷蔵庫に保管し、19:00までにはお召し上がりください。
注文書締め切り後の追加注文は、別メニューになることがありますので、ご了承ください。