



日

月

火

水

木

金

土

Nisso

電話番号

011-785-0119



1 240 16 11
ぶりのみりん焼き
こんにやく煮
切干大根煮
キャベツサラダ

2 307 14 17
豚肉のごまたれ焼き
くずきりの和え物
れんこんの金平
ブロッコリーサラダ

3 332 16 16
鶏肉の
すき焼き風煮物
かき揚げ
いんげんソテー
コーンサラダ

4 289 13 15
揚げ出し豆腐
そぼろあん
もやし炒め
山菜炒め煮
マカロニサラダ

5 173 13 4
ほっけのムニエル
ブロッコリーソテー
がんもの煮物
オクラの和え物

6 280 16 13
かれのいの塩焼き
キャベツソテー
アスパラの炒め物
かぼちゃサラダ
すまし汁

7 257 13 13
ポークチャップ
カリフラワーのマヨ和え
車麩の煮物
もやしの山くらげ和え

8 251 15 13
蒸し鶏の
棒々鶏ソースかけ
コーンソテー
大根の煮付け
小松菜のピーナツ和え

9 341 14 14
ポークカレー
オムレツ
ツナ野菜サラダ
フルーツポンチ

10 225 16 4
あじの照り焼き
さつま芋の甘煮
つきこんのピリ辛炒め
菜の花の和え物

11 234 17 11
鮭の菜種焼き
いんげんの和え物
豚にら炒め
キャベツとかにかまサラダ

12 322 15 15
とんかつ
エビしゅうまい
角天のピリ辛炒め
海草サラダ

13 281 15 14
鶏肉の香り焼き
にんじんソテー
野菜の天ぷら
ほうれん草のお浸し

14 284 17 13
厚揚げ中華炒め
胡瓜とワカメの甘酢和え
じゃが芋の煮物
かぶの和え物

15 262 19 11
ホキの南蛮漬け
ミックスベジタブルソテー
キャベツの豆板醬炒め
菜の花の梅風味和え

16 216 17 5
ホッケの煮魚
かぶのゆかり和え
カニつみれ煮
小松菜のなめ茸和え

17 278 15 13
豚肉の香味焼き
春巻き
つきこんしぐれ炒め
白菜のわさび和え

18 274 17 15
鶏肉の和風ソテー
ピーマンとコーンの炒め物
がんもの含め煮
オクラの和え物

19 274 17 8
松風焼き
菜の花ソテー
はんぺんの煮物
胡瓜の酢の物

20 322 16 14
枝豆と干しエビの混ぜご飯
サワラの唐揚げ香味たれ
ふきの煮物
じゃが煮
三色ナムル

21 293 16 17
サバの塩焼き
じゃが芋の味噌炒め
高野豆腐としめじの煮物
カニカマサラダ

22 325 18 12
豚肉の野菜炒め
かき揚げ
レンコンとひき肉の炒め煮
春雨サラダ

23 346 15 17
鶏肉のムニエル
胡瓜と人参のツナ和え
マカロニソテー
ポテトサラダ

24 272 17 13
マーボー豆腐
キャベツの青しそ和え
筍とワカメの煮物
アスパラのピリ辛マヨ和え

25 188 18 7
そいの焼き魚
かぶの梅肉和え
山菜の炒め煮
小松菜のわさび和え

26 195 14 5
アジの照り焼き
くずきりサラダ
五目炒め煮
白菜のお浸し
すまし汁

27 293 17 17
豚肉味噌漬け焼き
インゲンの甘辛煮浸し
ひき肉とたけのこ炒め
オクラと揚げの生姜和え

28 299 17 16
鶏肉の和風ソース
レンコンソテー
冬瓜と高野豆腐の煮物
ほうれん草のマヨ和え

29 284 16 12
オムレツ
ミックスピーマンソテー
もやしの和風サラダ
パンプキンシチュー
フルーツカクテル

30 248 14 10
ぶりの和風焼き
ビーフン炒め
ひじきの煮物
玉ねぎのドレッシング和え

31 251 15 6
カレーの焼き魚
揚げ茄子の味噌炒め
つみれの炒り煮
小松菜のおかか和え
すまし汁



● ごはんをのぞく、数字を記載しております。
● お届けのお食事の1食分の栄養価の目安は以下の通りです。
＜エネルギー＞ 500～600kcal ＜たんぱく質＞ 20～25g ＜塩分＞ おおよそ3.5g
● 献立の内容が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

… 熱量(キロカロリー) …たんぱく質(グラム) …脂質(グラム)
※ メニューの横の数値は、それぞれ上記の物を表示しております。(ご飯・汁物の分は含まれておりません)