



日

月

火

水

木

金

土

30 125 13 4

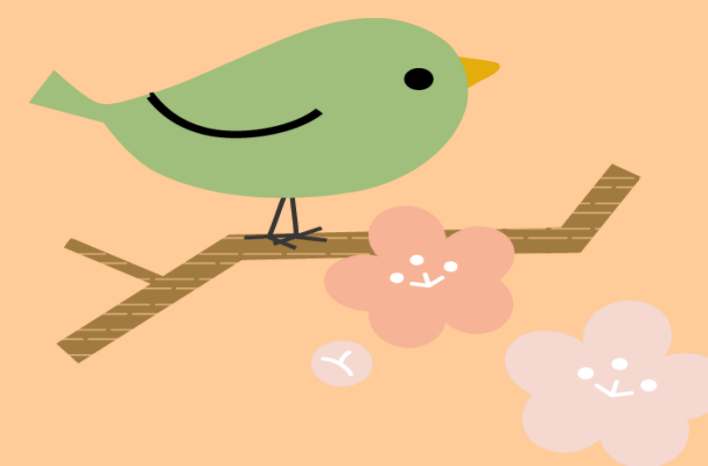
ほっけの塩焼き

チンゲン菜の煮浸し
もやしエビソテー
わかめと胡瓜の和え物



電話番号

011-785-0119



1 250 15 13

鶏のピカタ

菜の花ソテー
玉ねぎのオイスター炒め
レタスサラダ

2 312 14 15

豚肉の柚子胡椒焼き

きのこのソテー
絹ごし揚げの煮物
チンゲン菜のピーナツ和え
すまし汁

3 224 13 10

豆腐ハンバーグ

玉ねぎソテー
切干のゴマ風味炒め
二色ゆずサラダ

4 239 13 13

鮭の揚げ浸し

かぼちゃサラダ
キャベツのコンソメ炒め
白菜とツナの和え物
すまし汁

5 229 14 11

たら和風マヨ焼き

かにかまの天ぷら
大根菜炒め
小松菜の土佐和え

6 227 14 10

鶏肉の照り焼き

くずきりサラダ
わらびとつきこんの煮物
菜の花のわさび和え

7 280 16 11

豚肉のしそ風味焼き

マッシュポテト
ひじき煮
ほうれん草のおかか和え

8 280 16 10

松風焼き

スパゲティーナポリタン
かぶの含め煮
カリフラワーのおかか和え

9 163 16 2

ホキの煮魚

こんにやく炒り煮
えびとごぼうの甘辛炒め
白菜のごま昆布和え
中華スープ

10 220 17 8

かれいの焼き魚

さつま芋サラダ
キャベツピリ辛炒め
もやしのゆかり和え

11 367 17 19

チキンチャップ

春巻き
エビボール煮
小松菜のカニカマ和え

12 217 17 6

豚肉の香味ソース焼き

厚焼き玉子
れんこんの炒め煮
チンゲン菜のわさび和え

13 307 12 13

メンチカツ

大根ソテー
絹ごし揚げの含め煮
オクラの和え物
すまし汁

14 174 12 6

ほっけのみりん焼き

ブロッコリーコンソメ煮
野菜炒め
胡瓜の酢の物

15 222 15 8

揚げかれい野菜あんかけ

ごぼうの甘辛煮
大根の金平
三色ナムル

16 305 17 18

鶏肉のごまたれ焼き

アスパラソテー
高野豆腐と野菜の煮物
カニカマサラダ

17 227 13 8

豚肉のバター焼き

いんげんソテー
さつま芋の煮物
春雨ナムル

18 354 7 19

カニクリームコロッケ

胡瓜の和え物
大根とツナの煮物
ポテトサラダ
すまし汁

19 216 14 6

ホキのムニエル

長芋の甘辛揚げ
かぶのあんかけ
菜の花と新玉ねぎの和え物

20 210 15 6

たら生姜焼き

カリフラワーオーロラ
じゃが芋の煮付け
もやしの和風サラダ

21 276 19 14

鶏肉の中華焼き

なすの生姜炒め
アサリと里芋の煮物
ほうれん草のおかか和え

22 239 13 12

豚肉のバーベキュー

にんじんソテー
エビの炒め物
白菜の辛子和え

23 246 8 9

魚河岸揚げ

さつま芋の甘煮
ウイナー野菜ソテー
もやしのナムル
春雨スープ

24 186 13 5

鮭のみりん焼き

かぶのゆかり和え
南瓜の炒り煮
アスパラサラダ

25 287 15 15

さばのムニエル

大根の酢の物
五目大豆煮
菜の花の卵和え
すまし汁

26 253 15 12

鶏の和風焼き

もやしのザーサイ和え
里芋とがんと煮
大根とツナのサラダ

27 266 18 10

豚肉のくわ焼き

ブロッコリーソテー
ロールキャベツコンソメ煮
おくらのみんこ和え

28 383 13 20

チキンカレー

オムレツ&ウイナー
マカロニサラダ
フルーツカクテル

29 271 14 14

ゆかりご飯

さんまの蒲焼き
ジャーマンポテト
五目野菜炒め
カニカマサラダ

● 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)