



日

月

火

水

木

金

土

30 319 9 15

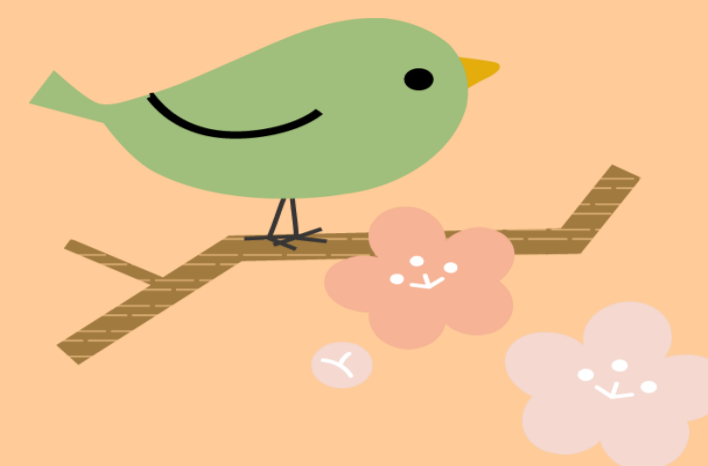
麻婆茄子

玉ねぎのかき揚げ
根菜の煮物
小松菜のごま和え



電話番号

011-785-0119



1 228 15 6

ホッケの塩焼き

かき揚げ
さつま芋の煮物
白菜の和え物

2 135 12 3

たらの和風焼き

なすの生姜煮
大根と冬瓜の煮物
いんげんの和え物

3 282 12 11

豚肉のねぎソースかけ

さつま芋の甘煮
焼きビーフン
胡瓜とワカメの酢の物

4 309 13 15

鶏肉の梅みそ焼き

レンコンソテー
大根の煮物
マカロニサラダ

5 413 12 22

野菜カレー

ハムカツ
ブロッコリーサラダ
フルーツカクテル

6 283 15 14

赤魚の揚げ煮

小松菜コーン炒め
茄子の中華炒め
キャベツのなると和え

7 329 17 21

さんまの焼き魚

高野豆腐のオランダ煮
もやしハム炒め
胡瓜の和風サラダ

8 227 11 12

豚肉の甘辛焼き

ヤングコーンソテー
大根の金平
チンゲン菜の辛子和え
すまし汁

9 331 18 19

鶏肉の野菜あんかけ

レンコン磯辺揚げ
冬瓜とひき肉炒め
ツナサラダ

10 393 12 20

チキンカレー

エビカツ
ミックスピーマンソテー
アスパラサラダ
フルーツカクテル

11 177 14 4

白身魚のコンソメ煮

ふきの炒め煮
たけのこ煮
春雨サラダ

12 270 15 13

鮭のムニエル

キャベツソテー
竹輪の炒め煮
ごぼうサラダ

13 313 14 13

豚肉の生姜焼き

揚げ餃子甘酢あん
冬瓜の味噌煮
ほうれん草のお浸し

14 234 12 10

鶏肉の吉野焼き

角天煮
里芋の含め煮
白菜のザーサイ和え

15 291 20 13

回鍋肉

インゲンのゴマ和え
塩焼きそば
菜の花ササミ和え

16 177 14 5

ホキの磯辺焼き

レンコンの醤油ソテー
ふきと揚げの味噌煮
小松菜のお浸し
すまし汁

17 453 19 26

さばの南蛮漬け

南瓜の煮物
もやしのひき肉炒め
ブロッコリーの胡麻和え

18 308 16 16

豚肉のトマト煮

スパゲッティサラダ
野菜とホタテ炒め
白菜のお浸し

19 267 16 7

煮込みハンバーグ

しゅうまい
巾着煮
オクラのわさび和え

20 384 12 20

野菜カレー

チキンカツ
ミックスピーマンソテー
いんげんのピーナツ和え
フルーツカクテル

21 213 12 9

そいの焼き魚

ベーコンソテー
ごぼう炒め
大根サラダ

22 243 12 6

アジフライ

くずきりサラダ
れんこんの煮物
小松菜の海苔和え

23 276 12 14

豚肉のポン酢焼き

おくら天ぷら
つきこん炒め
ほうれん草の和え物

24 261 14 12

生ラム炒め

冬瓜の煮物
じゃがコーン炒め
もやしのおかか和え

25 398 18 17

肉豆腐

しゅうまい
レンコンのしぐれ炒め
インゲンマヨサラダ

26 187 14 5

たらの香味焼き

じゃが芋のコンソメ煮
竹の子のピリ辛炒め
わかめの酢味噌和え

27 295 14 19

さばの焼き魚

ニラの卵炒め
大根の含め煮
白菜の柚子和え

28 323 14 19

豚肉の漬け焼き

さつま芋天ぷら
切干の炒め煮
チンゲン菜の和え物

29 291 15 14

五目炊き込みご飯

鶏肉の照り焼き
コロケ ぜんまいの煮付け
ほうれん草のなめ茸和え
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)