

日

月

火

水

木

金

土



電話番号

011-785-0119



30 273 18 8  
豚肉のジンギスカン焼き  
アスパラの中華和え  
南瓜の煮物  
わかめの酢和え  
中華スープ

31 257 13 15  
鶏肉の香味焼き  
しゅうまい  
ふきの炒め物  
ツナサラダ  
すまし汁

1 247 14 8  
鶏だんごの和風ソース  
ミックスピーマンソテー  
肉じゃが  
白菜の和え物

2 337 10 13  
野菜カレー  
エビカツ  
コーンサラダ  
フルーツカクテル

3 297 12 20  
さばの焼き魚  
野菜炒め  
切干のゴマ風味炒め煮  
かぶの柚子風味和え

4 192 17 4  
かれのいの煮魚  
里芋煮  
酢豚風炒め物  
菜の花の辛子和え

5 256 15 14  
豚肉の  
ねぎソースかけ  
インゲンの煮物  
キャベツ炒め  
ほうれん草のおかか和え

6 298 17 15  
鶏ザンギ  
じゃが芋ソテー  
チンゲン菜とイカ炒め  
アスパラサラダ

7 294 16 12  
鶏肉ともやしの  
チャンフル  
大焼売  
レンコンの煮物  
おくらのわさび和え

8 229 12 10  
アジの唐揚げ香味たれ  
ミックスピーマンソテー  
南瓜と冬瓜の煮物  
かぶの柚子和え  
すまし汁

9 175 12 7  
ほっけの塩焼き  
ブロッコリーサラダ  
車麩の煮物  
白菜のごま昆布和え

10 336 12 22  
豚肉の照り焼き  
マッシュさつま芋  
キャベツピリ辛炒め  
揚げ茄子浸し

11 240 14 12  
鶏肉の味噌マヨ焼き  
インゲンの和え物  
カニつみれ煮  
小松菜のなめ茸和え

12 216 11 12  
メンチカツ  
エビソテー  
竹輪の磯辺揚げ  
なめこと白菜の和え物

13 193 16 8  
赤魚の焼き魚  
野菜炒め  
がんもの含め煮  
ほうれん草のお浸し

14 176 15 6  
鮭の塩焼き  
小松菜コーンソテー  
はんぺんの煮付け  
胡瓜の酢の物  
すまし汁

15 306 19 15  
水晶鶏の酢醤油  
じゃが芋のコンソメ炒め  
冬瓜と角天の煮物  
ブロッコリーの中華和え

16 229 16 7  
煮込みハンバーグ  
オクラのポン酢和え  
高野豆腐としめじの煮物  
カニカマサラダ

17 363 11 15  
ポークカレー  
野菜コロケ  
ポパイサラダ  
三色寒天

18 248 15 6  
ソイのねぎ味噌焼き  
かぶの梅肉和え  
さつま芋と冬瓜の昆布煮  
春雨サラダ

19 220 18 6  
たらのムニエル  
長芋の甘辛煮  
えびと白菜の炒め物  
小松菜のピーナツ和え  
すまし汁

20 254 16 7  
豚肉の  
スタミナ塩麹焼き  
いんげんソテー  
じゃが芋の煮付け  
キャベツの和風サラダ

21 235 13 10  
鶏肉のごまだれ焼き  
高野豆腐の煮物  
ごぼう炒め  
いんげんの辛子和え

22 245 12 12  
松風焼き  
ふきの煮物  
茄子炒め  
わかめの酢味噌和え

23 291 12 15  
さば野菜あんかけ  
れんこん煮  
五目ひじき  
カリフラワー胡麻ドレ和え

24 298 18 13  
アジの南蛮漬け  
春巻き  
五目大豆煮  
菜の花の錦糸和え

25 326 14 20  
豚肉のしそ風味焼き  
竹輪の磯辺揚げ  
茄子とひき肉炒め  
小松菜のお浸し

26 257 14 15  
鶏肉の利休焼き  
チーズはんぺんフライ  
筍とこんにゃくの土佐煮  
ほうれん草の辛子和え

27 318 17 12  
マーボー春雨  
里芋煮  
ごぼうの甘辛炒め  
マカロニサラダ  
すまし汁

28 185 15 6  
赤魚の塩焼き  
大根の酢の物  
山菜の煮物  
大豆サラダ

29 293 16 13  
たらの漬け焼き  
レンコン金平  
茄子の味噌炒め  
スパゲティサラダ

● 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)