

日

月

火

水

木

金

土

30 196 17 9

鮭の塩焼き

玉ねぎのかき揚げ  
もやしの炒め物  
ほうれん草の和え物

31 167 14 6

タラのみりん焼き

白菜やわか煮  
オニオンソテー  
小松菜のピーナツ和え



電話番号

011-785-0119



1 296 15 14

さんまの蒲焼き

ごぼうの甘辛炒め  
筍のオイスター炒め  
キャベツの青しそドレ

2 258 15 11

鶏肉の塩焼き

こんにゃくの醤油ソテー  
かみつみれ煮  
ブロッコリーの和え物

3 299 14 15

豚肉の甘辛ソース

キャベツソテー  
れんこん金平  
中華風胡瓜和え

4 225 12 7

豆腐ハンバーグ

小松菜の中華炒め  
冬瓜の味噌煮  
オクラの和え物

5 250 13 13

赤魚の照り焼き

えびシュウマイ  
ちくわ天・ピーマン天  
白菜の和え物

6 275 16 12

たらの粕漬け焼き

エビボールあんかけ  
茄子の鍋しぎ  
マカロニサラダ  
すまし汁

7 219 12 8

ヒレカツ

ちぎり揚げ煮  
切干大根煮  
ほうれん草の和え物

8 302 14 14

鶏肉のマリネ

長芋の味噌かけ  
ふきの金平  
もやしのゆかり和え

9 324 15 16

回鍋肉

ごぼう味噌炒め  
大根とがんもの煮物  
インゲンの海苔和え  
すまし汁

10 223 14 7

ソイのバター焼き

スパゲティケチャップ炒め  
かぶとウインナー煮  
オクラの梅和え

11 209 12 12

ぶりの西京漬け焼き

もやしソテー  
たけのこ煮  
アスパラサラダ  
すまし汁

12 258 14 12

豚肉のしょうが焼き

キャベツ酢漬け  
つきこんしぐれ炒め  
チンゲン菜の和え物

13 295 12 15

鶏肉のから揚げ

揚げ餃子甘酢あんかけ  
大根の煮物  
オクラの胡麻和え

14 427 16 23

チキンカレー

オムレツ&ウインナー  
マカロニサラダ  
フルーツカクテル

15 275 18 11

ホキのパン粉焼き

こごみ炒め煮  
塩焼きそば  
インゲンのマヨ和え

16 188 16 7

アジの焼き魚

こんにゃくの味噌煮  
玉ねぎとアスパラのソテー  
小松菜のお浸し  
すまし汁

17 294 16 11

鶏肉の治部煮

モロヘイヤのお浸し  
南瓜の煮物  
白菜の胡麻和え

18 283 14 17

豚肉のガーリック焼き

ポテトサラダ  
大根とツナの煮物  
花野菜の生姜和え

19 286 15 12

鶏と野菜の中華炒め

かにシュウマイ  
れんこんの含め煮  
海草サラダ

20 188 13 6

タラの野菜ソテー添え

茄子のオイスター炒め  
竹の子の煮物  
キャベツのごま酢和え

21 203 13 8

さんまのさっぱり煮

白菜の煮浸し  
里芋といかの煮物  
大根サラダ  
すまし汁

22 218 16 9

ポークソテーきのこソース

オクラの天ぷら  
つきこん炒め  
小松菜のなめ茸和え  
すまし汁

23 262 14 12

鶏肉の照り焼き

がんもの煮物  
じゃがコーン炒め  
もやしのおかか和え

24 284 9 13

えびミックスフライ

さつま芋甘煮  
野菜ウインナー炒め  
インゲンのわさび和え  
すまし汁

25 228 16 6

あじの竜田揚げ

ブロッコリーソテー  
南瓜の煮物  
大根とえびのサラダ

26 253 15 12

さばの梅肉焼き

グリル野菜  
ロールキャベツコンソメ煮  
もやしのゆかり和え

27 239 12 14

豚肉の香り焼き

ミックスピーマンソテー  
切干の炒め煮  
白菜海苔和え

28 245 15 12

鶏肉の南部焼き

カニボール煮  
チンゲン菜ソテー  
キャベツのおかか和え

29 376 11 17

ひき肉野菜カレー

ハムカツ  
ブロッコリーサラダ  
フルーツカクテル

● 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)