



日 月 火 水 木 金 土



電話番号

011-785-0119

1 389 19 21 2 226 13 9 3 270 16 10 4 197 15 7 5 223 15 8

豚肉のポン酢焼き
さつま芋サラダ
いか団子の中華炒め
胡瓜とわかめの酢の物

鶏肉のテミソース
玉ねぎソテー
冬瓜のとろとろ煮
もやしのからし和え

和風ハンバーグ
ピーマンの天ぷら
大豆とつきこんの煮物
菜の花の和え物

たらの焼き魚
キャベツコーン炒め
南瓜のコンソメ煮
胡瓜の梅和え

かれいの照り焼き
ミックスピーマンソテー
レンコン炒め
インゲンのごま和え

6 278 14 13 7 267 16 11 8 480 17 21 9 315 11 19 10 212 17 8 11 244 12 11 12 254 15 10

豚肉の甘辛焼き
里芋煮
ふきの炒め煮
白菜のさっぱり和え
すまし汁

鶏肉の磯辺焼き
レンコンのもろ味噌金平
五目豆
チンゲン菜のからし和え

冷やしうどん
わかめご飯
豚しゃぶのおろしポン酢
えびシュウマイ もやしのナムル
茄子とキャベツのソテー

さばの塩焼き
かぶの甘酢和え
茄子の中華煮
春雨のカニカマ和風サラダ
すまし汁

赤魚の柚子風味焼き
野菜ソテー
がんも煮
えびと胡瓜の和え物

豚肉オイスター炒め
じゃが芋のバター煮
レンコンの炒り煮
わかめとしめじのお浸し

鶏肉の照り焼き
アスパラソテー
野菜の油炒め
ほうれん草のなめ茸和え

13 359 15 18 14 291 16 11 15 156 16 4 16 273 13 11 17 248 16 9 18 380 14 11 19 183 17 6

松風焼き
ブロッコリーマヨ和え
白菜と豚肉の蒸し煮
里芋のピーナツ和え

ソイの南蛮酢
インゲンのソテー
高野豆腐オランダ煮
胡瓜の和風サラダ

かれいの塩焼き
オクラの和え物
肉団子甘酢あんかけ
ブロッコリー生姜和え
すまし汁

鶏肉の味噌炒め
里芋の煮っころがし
つきこん炒り煮
チンゲン菜の柚子和え

豚肉の照り焼き
ポテトソテー
レンコン甘酢炒め
春雨の中華和え

冷やしうどん
ゆかりご飯
とり天 かにシュウマイ
キャベツのコンソメ炒め
白菜の和え物

アジの漬け焼き
オクラのポン酢和え
ハムソテー
菜の花のカニカマ和え

20 235 16 12 21 286 22 11 22 304 15 19 23 326 19 14 24 235 14 10 25 225 16 5 26 352 11 14

鮭のみりん焼き
春雨サラダ
冬瓜の薄くず煮
ほうれん草のわさび和え

豚肉のごまたれ焼き
さつま芋の甘煮
ピーマン炒め
菜の花のおかか和え

鶏肉の味噌炒め
茄子の揚げ浸し
いんげんのオイスター炒め
大根のゆかり和え

ポークチャップ
冬瓜煮
さつま芋の煮物
ほうれん草柚子こしょう和え

ソイの粕漬け焼き
春雨サラダ
野菜の中華炒め
マリネ

ホキの煮魚
オクラの生姜和え
キャベツの中華炒め
カリフラワーの和え物

チキンカレー
オムレツ
ミックスピーマンソテー
マカロニサラダ
フルーツカクテル

27 275 14 11 28 383 14 22 29 175 15 5 30 157 16 3 31 237 15 10

鶏のピカタ
ミックスベジソテー
里芋の炊き合わせ
春雨の中華和え

回鍋肉
金平ごぼう
じゃが芋の煮物
茄子の揚げ浸し

赤魚の焼き魚
ふきの煮物
切干の炒め煮
もやしのゆかり和え

カレイの焼き魚
春菊のからし和え
焼きビーフン
ブロッコリーの和え物

鶏肉の漬け焼き
かぶのレモン和え
ひじき煮
ほうれん草のおかか和え



● 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)