

日

月

火

水

木

金

土



Nisso

電話番号

011-785-0119



1 313 17 17  
**ホキの香味焼き**  
 ギョウザ  
 白菜のコンソメ煮  
 胡瓜と玉ねぎのマヨ和え

2 304 13 10  
**肉団子と春雨の  
ピリ辛炒め**  
 野菜のイタリアンソテー  
 れんこん甘辛煮  
 野菜マリネ

3 220 11 12  
**さんまの煮魚**  
 冬瓜煮  
 茄子の中華炒め  
 白菜の青のり和え

4 236 17 8  
**ソイの焼き魚**  
 オクラのポン酢和え  
 肉じゃが  
 玉ねぎとかにかまサラダ

5 223 16 9  
**豚肉の柳川煮**  
 菜の花の和え物  
 もやしの中華炒め  
 白菜の生姜醤油和え

6 356 22 20  
**鶏肉の生姜焼き**  
 かぼちゃサラダ  
 大根とがんもの煮物  
 ほうれん草のおかか和え

7 287 9 9  
**チキンカレー**  
 野菜コロケ  
 海草サラダ  
 フルーツポンチ

8 237 18 5  
**たらの野菜あんかけ**  
 蒸し南瓜  
 マーボー春雨  
 ツナ和え

9 232 15 8  
**鮭の揚げ浸し**  
 グリル野菜  
 キャベツの味噌炒め  
 胡瓜とわかめの酢の物  
 すまし汁

10 435 17 28  
**ポークマスタード焼き**  
 さつま芋の甘露煮  
 かき揚げ  
 白菜の和え物

11 264 16 14  
**和風チキン**  
 冬瓜煮  
 切干大根煮  
 小松菜の和え物

12 344 14 15  
**ポークカレー**  
 オムレツ&ウインナー  
 インゲンの柚子風味サラダ  
 フルーツポンチ

13 175 14 5  
**鮭の漬け焼き**  
 粉ふき芋  
 ブロッコリーの中華炒め  
 キャベツと梅肉の和え物

14 269 14 13  
**ホキの照り焼き**  
 マカロニサラダ  
 茄子のオイスター炒め  
 野菜フレンチサラダ

15 331 18 16  
**豚塩だれ炒め**  
 かぶのゆかり和え  
 たけのこの煮物  
 ビーフンサラダ

16 268 15 13  
**チキンチャップ**  
 厚揚げソテー  
 じゃが芋金平  
 二色和え  
 すまし汁

17 347 17 17  
**回鍋肉**  
 シュウマイ  
 里芋の煮物  
 ブロッコリーサラダ

18 287 14 10  
**お赤飯**  
 エビフライ・白身フライ  
 グリル野菜  
 レンコン炒め  
 いんげんの和え物

19 308 15 17  
**さばの焼き魚**  
 中華サラダ  
 ひじきとごぼうの炒め煮  
 オクラの和え物

20 215 11 11  
**豚肉の味噌漬け焼き**  
 大根のべっこう煮  
 オイスター炒め  
 白菜の海苔和え

21 252 13 13  
**鶏の照り焼き**  
 ミックスピーマンソテー  
 冬瓜の煮物  
 山くらげ和え

22 382 13 24  
**炊き込みご飯**  
 厚揚げのさっぱり煮  
 粉ふき芋  
 もやしのコンソメソテー  
 春雨の中華和え

23 254 16 7  
**そいのムニエル**  
 胡瓜の梅肉和え  
 里芋の煮物  
 オクラのなめ茸和え

24 249 15 11  
**ぶりの味噌漬け焼き**  
 ケチャップ炒め  
 竹輪の炒り煮  
 アスパラのピーナツ和え

25 318 16 13  
**酢豚**  
 レンコンソテー  
 冬瓜と高野豆腐の煮物  
 キャベツの青しそドレ

26 176 13 5  
**赤魚の塩焼き**  
 オクラの和え物  
 ひじきの煮物  
 二色ゆずサラダ

27 350 12 17  
**えびミックスフライ**  
 揚げ茄子のケチャップ炒め  
 里芋のそぼろ煮  
 もやしの和え物

28 163 12 5  
**タラのムニエル**  
 キャラブキ  
 キャベツの彩りソテー  
 きのこ和え

29 386 16 19  
**さばの竜田揚げ**  
 さつま芋の甘露煮  
 治部煮  
 小松菜の磯和え

30 209 15 7  
**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  
 ワカメの酢和え  
 中華スープ

● 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)