



日 月 火 水 木 金 土

1 341 18 21
鶏肉の梅風味焼き
玉ねぎソテー
白菜のコンソメ煮
ほうれん草のツナ和え

2 242 12 9
豆腐ハンバーグ
グリル野菜
いんげんソテー
コーンサラダ

3 311 15 14
さんまの焼き魚
スパゲティナポリタン
つみれの煮物
春菊のおかか和え

4 393 13 27
さばの南蛮漬け
揚げ茄子
たけのこ煮
胡瓜とわかめのマヨ和え

5 331 15 18
豚肉のスタミナ塩麹焼き
粉ふき芋
竹輪の炒め煮
ごぼうサラダ

6 307 15 15
豚肉のトマト煮
大焼売
キャベツとあさりの酒蒸し
彩りマリネ

7 295 18 13
松風焼き
ブロッコリー和風和え
がんもの含め煮
小松菜のお浸し

8 170 13 6
アジの漬け焼き
アスパラサラダ
ピーマンと筍の中華炒め
もやしのさっぱり和え

9 298 20 12
炊き込みご飯
白身魚の天ぷら
こんにゃくの甘辛炒め
大根とあさりのソテー
ほうれん草のお浸し

10 264 15 12
鶏肉の香味焼き
茄子の中華炒め
インゲンの煮物
キャベツサラダ

11 270 16 13
豚肉のしそ風味焼き
冬瓜煮
ビーフン炒め
白菜のささみ和え

12 330 16 14
コーンコロッケ
スパゲティソテー
中華風炒り卵
ブロッコリーの胡麻和え

13 196 15 5
ホキの磯辺焼き
粉ふき芋
れんこんの金平
小松菜の土佐和え

14 209 16 5
赤魚の煮付け
もやしソテー
里芋とホタテの煮物
大根サラダ

15 323 16 20
豚肉のきのこソース
なすのオイスター炒め
竹の子の煮物
キャベツのマヨ和え
すまし汁

16 213 14 10
鶏肉の和風焼き
カリフラワーの葛煮
五目野菜炒め
オクラの和え物

17 400 15 19
チキンカレー
オムレツ
春雨サラダ
グリル野菜
フルーツカクテル

18 239 17 8
ソイのムニエル
レンコン炒め
ひじきの煮物
白菜のごま和え

19 408 15 20
さばの味噌煮
里芋煮っころがし
塩焼きそば
マリネ

20 259 14 15
鶏肉の照り焼き
ジャーマンポテト
ふきのピリ辛炒め
野菜サラダ
中華スープ

21 220 14 6
ハンバーグ
茄子のオイスター炒め
大根の炒り煮
ほうれん草のおかか和え

22 318 20 14
チーズフライ
こんにゃくの味噌煮
エビソテー
ぬた和え

23 206 13 7
ぶりの和風焼き
オクラの辛子和え
大根の含め煮
春菊のきのこ和え
すまし汁

24 184 16 4
かれのいの焼き魚
ピーマンもやし炒め
里芋の煮付け
ほうれん草の和え物

25 280 15 12
鶏肉の吉野焼き
いんげんソテー
ごぼうの炒め煮
胡瓜の酢の物

26 278 12 16
豚肉の生姜焼き
さつま芋サラダ
キャベツの味噌炒め
小松菜のお浸し

27 385 14 18
ひき肉野菜カレー
白身魚のフライ
ミックスピーマンソテー
ツナサラダ
三色寒天

28 180 15 7
ソイの塩焼き
揚ちくわ
野菜炒め
白菜の辛子和え

29 160 14 4
かれのいの煮魚
ミックスベジソテー
こんにゃくの中華煮
オイスター野菜炒め
すまし汁

30 307 16 13
鶏ザンギ
さつま芋の甘煮
オニオンソテー
小松菜のピーナツ和え

31 244 14 10
豚肉のガーリック焼き
キャベツ炒め
里芋の煮物
胡瓜の和風サラダ



電話番号

011-7856-0119



● 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)