



日

月

火

水

木

金

土



電話番号

011-785-0119

1 442 16 24
サバの南蛮漬け
春雨マヨサラダ
レンコン炒め
菜の花の辛子酢味噌
すまし汁

2 294 15 14
豚肉の照り焼き
さつま芋の煮付け
切干大根の炒り煮
アスパラサラダ

3 220 14 10
菜めし
鶏肉の吉野焼き
 Grill野菜
 冬瓜のあんかけ煮
 春菊の和え物

4 268 11 12
コロッケ
ミックスピーマンソテー
 筍炒め
 ブロッコリーツナサラダ

5 283 17 12
ほっけ塩焼き
かき揚げ
がんとレンコンの含め煮
 胡瓜のわさびマヨ和え

6 167 15 3
赤魚の塩焼き
さつま芋の煮物
白菜としめじの蒸し煮
 春菊の和え物

7 243 14 11
鶏のみぞれ煮
くずきり中華サラダ
大根の炒り煮
 菜の花のザーサイ和え

8 283 15 16
蒸し豚のしゃぶしゃぶ
南瓜の甘煮
茄子のソテー
 和風サラダ

9 331 18 18
マーボー豆腐
春巻き
鶏肉のガーリック炒め
 白菜のわさび和え
 すまし汁

10 147 18 3
鮭の漬け焼き
ブロッコリーの海苔和え
 たけのこの煮物
 小松菜の和え物

11 309 15 18
さんまの竜田焼き
ふきの土佐煮
ウインナーソテー
 オクラの胡麻和え
 けんちん汁

12 295 15 12
豚肉と春雨のピリ辛炒め
冬瓜煮
里芋の薄くずかけ
 もやしとちくわの酢の物

13 267 14 12
鶏肉の和風煮
ほうれん草バター炒め
レンコンのオイスター炒め
 野菜サラダ

14 363 9 17
チキンカレー
野菜コロッケ
もやしの柚子風味和え
 フルーツカクテル

15 314 17 11
ホキの生姜煮
大学いも
茄子と厚揚げの煮浸し
 春雨の中華和え

16 292 18 13
ソイの照り焼き
春巻き
大根と枝豆ちぎりの煮物
 春菊のお浸し

17 253 16 7
肉団子の野菜あん
バターコーン炒め
野菜炒め
 もやしのしそ風味和え

18 253 15 13
鶏肉の香り焼き
ごぼうのソテー
ひじきの煮物
 アスパラサラダ

19 227 13 10
すり身焼き
ふきの土佐煮
豚肉と野菜の炒り煮
 花野菜サラダ

20 179 16 5
鮭の焼き魚
竹の子の豆板醤炒め
野菜の黒酢炒め
 オクラの梅和え

21 279 18 12
たらこの焼き魚
わかめの酢の物
がんもの煮物
 ビーフンサラダ

22 265 14 12
豚肉の生姜焼き
セロリソテー
里芋煮
 コーンサラダ

23 292 16 14
鶏ザンギ
玉ねぎソテー
南瓜の煮物
 チンゲン菜の和え物

24 332 16 15
豆腐ステーキ
ミックスベジソテー
マカロニソテー
 アスパラのマヨ和え

25 158 13 3
ほっけの漬け焼き
野菜のイタリアンソテー
レンコンの煮付け
 ほうれん草のカニカマ和え

26 237 16 5
あじの西京漬け焼き
南瓜の甘煮
キャベツピリ辛炒め
 胡瓜の酢の物

27 320 17 18
豚肉のガーリック焼き
茄子の天ぷら
小松菜のピリ辛炒め
 野菜サラダ

28 267 13 13
鶏肉の味噌漬け焼き
コンソメ煮
茄子とレンコン炒め
 玉ねぎとわかめの生姜和え
 すまし汁

29 358 13 21
ハヤシライス
オムレツ
ミックスピーマンソテー
 大根サラダ
 杏仁フルーツ

30 165 13 5
鮭のみりん漬け焼き
くずきりサラダ
ひじきの煮物
 もやしの酢の物



● 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)