



日

月

火

水

木

金

土



電話番号

011-785-0119

1 332 13 17
えびミックスフライ
やきそば
ブロッコリー炒め
胡瓜ともやしの酢の物

2 290 14 15
さんまの蒲焼き
オクラのポン酢和え
茄子と南瓜の炒め物
小松菜のわさび和え

3 230 15 7
白身魚のフライ
里芋の煮っころがし
ごぼうのピリ辛炒め
チンゲン菜の和え物

4 376 19 19
豚肉の甘辛焼き
もやしのゆかり和え
じゃが芋コンソメ煮
キャベツサラダ

5 264 16 11
鶏肉の生姜焼き
チンゲン菜ソテー
大根の煮物
春雨の中華サラダ
すまし汁

6 269 8 12
ひき肉野菜カレー
オムレツ
グリル野菜
ツナサラダ
フルーツポンチ

7 194 15 5
かれいの煮魚
ごぼうの甘辛炒め
つきこん炒り煮
ブロッコリーの海苔和え

8 208 16 4
たらの煮魚
インゲンソテー
肉じゃが
野菜サラダ
中華スープ

9 233 11 11
豚肉の漬け焼き
かぶのゆかり和え
山菜の炒め煮
くずきりサラダ

10 353 17 17
鶏肉のやわらか煮
スナップエンドウのナムル
高野豆腐の煮物
レンコンのピリ辛マヨ和え

11 257 10 10
かき揚げ・鶏天
はんぺんの味噌煮
マカロニソテー
ほうれん草の和え物

12 237 15 12
そいのムニエル
南瓜サラダ
白菜のコンソメ煮
小松菜のわさび和え

13 242 18 10
カレーの唐揚げ
いんげんの味噌炒め
大根と揚げの炒め物
菜の花の和え物

14 233 15 8
豚肉の味噌漬け焼き
ピーマンソテー
車麩の煮物
小松菜のハムサラダ

15 254 14 14
鶏のおろしソース
オクラの生姜和え
つきこん炒め
チンゲン菜のごま酢和え

16 346 19 19
鶏と厚揚げ中華炒め
じゃが芋カレーマヨ炒め
焼きそば
ブロッコリーサラダ

17 213 14 10
ぶりの香味焼き
かぶのゆかり和え
きのこ白菜の煮物
小松菜の辛子和え

18 215 14 4
たらの磯辺焼き
揚げ南瓜
レンコンの炒り煮
いんげん生姜和え

19 312 17 15
鶏の治部煮
粉ふき芋
切干の炒め煮
ハムマリネ

20 309 16 21
豚肉の香味焼き
インゲンの炒め煮
大根のコンソメ炒め
カレーマヨサラダ

21 257 17 10
鶏と豆腐の野菜あん
南瓜の甘煮
ソーセージソテー
菜の花のなめ茸和え

22 257 18 6
散らし寿司
カレーのソテー和風あん
山菜煮
れんこんの金平
いんげんのごま和え

23 446 15 30
サバのパン粉焼き
茄子の揚げ浸し
大根のくず煮
春雨サラダ

24 311 17 14
豚ロースの甘辛焼き
金平ごぼう
八宝菜
胡瓜の酢味噌和え

25 285 16 13
鶏肉のトマト煮
こんにゃくの甘辛炒め
焼きビーフン
キャベツのおかか和え

26 370 17 16
ポークカレー
チーズフライ
ブロッコリーサラダ
杏仁フルーツ

27 183 14 7
たらのごまマヨ焼き
ふき炒め
大根の含め煮
オクラのなめ茸和え

28 356 16 21
さばの焼き魚
グリル野菜黒胡椒炒め
里芋の煮物
春雨の中華和え

29 206 15 5
豚肉の味噌漬け焼き
さつま芋の甘煮
こごみ炒め煮
ほうれん草の和え物

30 233 15 10
鶏肉のケチャップ焼き
グリル野菜
五目炒め煮
菜の花のきのこ和え



● 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)