



日

月

火

水

木

金

土

31

お休み

Nisso

電話番号

011-785-0119

本年もお世話になりました皆様に厚く御礼申し上げます。
どうぞおすこやかに新年をお迎えに
なれますようにお祈り申し上げます。

1

248

14

7

かれの揚げ煮

冬瓜の生姜煮
キャベツの炒め物
胡瓜と春雨の中華和え

2

223

15

5

和風ハンバーグ

グリル野菜
里芋と竹輪の煮物
3色サラダ

3

275

15

13

鶏肉の黄金焼き

こんにゃくの味噌煮
野菜炒め
もやしサラダ

4

274

15

11

ぞいのチャンチャン焼き

茄子の甘辛煮
切干のゴマ風味炒め
長芋とオクラの梅和え

5

366

17

23

サバのみりん焼き

コンソメ炒め
里芋の煮物
花野菜サラダ

6

304

15

18

豚肉オイスター炒め

ツナ和え
がんもと南瓜煮
大根サラダ
すまし汁

7

205

13

13

鶏肉の中華焼き

ふきの煮物
ピーマンもやしソテー
菜の花の辛子和え

8

308

19

15

フリの照り焼き

アスパラ蒸し醤油
レンコンの炒め物
オクラの和え物

9

217

17

4

カレイの煮魚

蒸しギョウザのポン酢かけ
いかと野菜の中華炒め
ビーフンサラダ

10

262

10

8

すい身焼き

レンコンもろみ味噌金平
じゃが芋のそぼろ煮
胡瓜の酢和え

11

324

13

13

野菜カレー

ハンバーグ
グリル野菜
大根の和風サラダ
フルーツカクテル

12

162

16

4

赤魚の塩焼き

ふきのピリ辛炒め
ひじきとごぼうの炒め煮
大根とエビの和え物

13

281

16

14

白身魚の梅味噌焼き

ケチャップ炒め
こんにゃくのオランダ煮
小松菜の和え物

14

267

14

14

豚肉のごまだれ焼き

セロリソテー
キャベツの味噌炒め
白菜のゆかり和え
すまし汁

15

354

16

17

鶏肉のマリネ

ふかし芋
チキンボールの煮物
春雨サラダ

16

311

14

17

ほっけの揚げ浸し

茄子の甘辛炒め
つきこんの炒り煮
小松菜の和え物

17

363

17

19

さばの焼き魚

ごぼう味噌炒め
マーボー春雨
大根の酢の物

18

224

16

10

豚肉の野菜炒め

ピーマンソテー
冬瓜の中華煮
ブロッコリーサラダ
すまし汁

19

272

16

10

鶏肉の和風ソース

さつま芋の甘煮
れんこん金平
菜の花の梅おかか和え

20

159

12

3

あじの生姜焼き

いんげんソテー
車麩の煮物
白菜のごま昆布和え

21

358

19

23

ホキのタルタル焼き

ふきの土佐煮
大根とがんもの煮物
オクラの和え物

22

302

20

13

豚肉の味噌漬け焼き

南瓜のいとこ煮
白菜の中華炒め
アスパラのツナマヨ和え

23

261

15

13

鶏肉のマスタード焼き

冬瓜のあんかけ煮
レンコンとなるとの炒り煮
キャベツの青しそドレ

24

156

14

4

鮭の香り焼き

カレー炒め
こんにゃくの炒り煮
春菊のお浸し

25

269

16

13

揚げかれい野菜あんかけ

グリル野菜
茄子のゴマ風味炒め
ブロッコリーおろし和え

26

270

13

12

豚肉の葱ソースかけ

南瓜煮
レンコンの煮物
かぶの柚子和え

27

285

17

13

鶏のゆず味噌焼き

大焼売
キャベツの炒め物
オクラのわさび和え

28

179

15

5

鮭の漬け焼き

茄子薄くずあん
野菜のコンソメ煮
ほうれん草のお浸し

29

493

12

24

チキンカレー

コロッケ
ミックスピーマンソテー
スパゲッティサラダ
フルーツカクテル

30

346

15

15

酢鶏

じゃが芋の甘露煮
もやしソテー
くずきりサラダ

● 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)