



日

月

火

水

木

金

土



新春のお慶びを申し上げます。

まだまだ寒さ厳しき折り柄、お風邪など召されませぬようお気をつけください。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

7 298 15 13

ポークチャップ

カリフラワーのマヨ和え  
車麩の煮物  
もやしの山くらげ和え

8 261 16 13

蒸し鶏の棒々鶏ソースかけ

コーンソテー  
大根の煮付け  
小松菜のピーナツ和え

9 377 16 18

さぼの味噌煮

さつま芋の甘煮  
ビーフンのピリ辛炒め  
菜の花の和え物

10 418 17 19

カレーライス

たらフライ  
ツナ野菜サラダ  
フルーツポンチ

11 268 11 12

とんかつ

ミックスピーマン炒め  
五目炒め煮  
キャベツとかにかまサラダ

12 320 18 14

鶏肉の香り焼き

冬瓜煮  
角天のピリ辛炒め  
春雨サラダ

13 313 14 16

ぶりのみりん焼き

白菜の煮浸し  
野菜の天ぷら  
オクラの味噌マヨ和え

14 215 17 6

ホッケの煮魚

胡瓜とワカメの甘酢和え  
じゃが芋の煮物  
かぶの和え物

15 313 19 16

豚肉の香味焼き

ミックスベジタブルソテー  
高野豆腐の煮物  
菜の花の梅風味和え

16 270 18 12

鶏肉の和風ソテー

かぶのゆかり和え  
かみつみれ煮  
小松菜のなめ茸和え

17 379 17 23

さんまの竜田揚げ

春菊の和え物  
つきこんしぐれ炒め  
ポテトとそら豆のサラダ

18 295 17 12

松風焼き

ピーマンとコーンの炒め物  
がんもの含め煮  
オクラのポン酢和え

19 331 14 19

豚肉の野菜炒め

グレル野菜  
はんぺんの煮物  
胡瓜の酢の物

20 287 14 13

鶏肉のムニエル

ふきの煮物  
じゃが煮  
三色ナムル

21 248 18 12

ますの菜種焼き

茄子の味噌炒め  
大根のべっこう煮  
もやしのザーサイ和え

22 293 17 10

そいの焼き魚

かき揚げ  
れんこんとひき肉の炒め煮  
春雨サラダ

23 359 15 19

豚肉味噌漬け焼き

胡瓜と人参サラダ  
マカロニソテー  
ポテトサラダ

24 308 19 16

鶏肉の和風ソース

キャベツの青しそ和え  
筍とわかめの煮物  
アスパラのピリ辛マヨ和え

25 257 17 10

ホキの南蛮漬け

かぶの梅肉和え  
山菜の炒め煮  
春菊のお浸し

26 147 12 3

かれいの焼き魚

くずきりサラダ  
野菜炒め  
白菜のお浸し  
すまし汁

27 328 12 15

チキンカレー

オムレツ  
ミックスピーマンソテー  
大根サラダ  
フルーツカクテル

28 303 18 17

鶏肉の塩だれ焼き

れんこんソテー  
冬瓜と高野豆腐の煮物  
ほうれん草のマヨ和え

29 228 17 7

アジの照り焼き

グレル野菜  
里芋と角天のとろみ煮  
小松菜のおかか和え

30 256 15 10

ぶりの和風焼き

ビーフン炒め  
ひじきの煮物  
玉ねぎのドレッシング和え

31 339 14 14

ささみチーズフライ

揚げ茄子の味噌炒め  
つみれの炒り煮  
もやしの中華サラダ  
すまし汁



電話番号

011-785-0119



- 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)