



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。

7 241 18 9

赤魚の煮付け

菜の花ソテー
切干の炒め煮
ハムマリネ

8 176 14 5

枝豆と干しエビの混ぜご飯

たらのムニエル
ミックスベジソテー
野菜炒め
白菜のおかか和え

9 267 14 13

豚肉の甘辛ソース

南瓜の煮物
かぶの中華煮
オクラのわさび和え

10 319 18 12

鶏肉の治部煮

里芋煮
エビの野菜ソテー
マカロニサラダ

11 293 17 17

白身魚の天ぷら

アスパラソテー
わらびの炒め煮
春菊の胡麻和え

12 203 19 7

アジの漬け焼き

グリル野菜
八宝菜
もやしのゆかり和え

13 158 12 5

豚肉の塩焼き

にんじんソテー
焼きビーフン
ほうれん草のお浸し
すまし汁

14 293 14 16

鶏の照り焼き

インゲンのオイスター炒め
キャベツの豆板醤炒め
ごぼうサラダ

15 423 14 21

チキンカレー

えびミックスフライ
大根ツナサラダ
パイン缶

16 289 18 9

タラの唐揚げ香味たれ

くずきりマヨサラダ
竹の子の含め煮
白菜のわさび和え

17 299 15 14

豚肉の七味焼き

南瓜の甘煮
れんこんの炒め煮
チンゲン菜のきのこ和え

18 337 17 18

鶏ザンギ

餃子甘酢あんかけ
大根の煮物
ブロッコリーのおかか和え

19 284 19 12

ホキのパン粉焼き

玉ねぎと角天の炒め物
生揚げと茄子の炒め物
キャベツのサラダ
すまし汁

20 195 13 7

ホッケの焼き魚

こんにやく炒め
れんこん金平
菜の花の海苔和え

21 354 17 15

ハムカツ

さつま芋のレモン煮
中華野菜炒め
いんげんの和え物

22 252 15 10

鶏のピカタ

ミックスピーマン炒め
南瓜の煮物
小松菜の和え物

23 209 17 9

白身魚の黄金焼き

玉ねぎの醤油ソテー
冬瓜としめじの煮物
ブロッコリーの和え物

24 274 8 11

野菜コロッケ

ソーセージソテー
人参とごぼうの金平
菜の花のささみ和え

25 234 15 6

ハンバーグ

コーンソテー
里芋の含め煮
小松菜のわさび和え

26 322 17 15

はちみつ黒酢チキン

もやしのおかか和え
ごぼうのしぐれ煮
マカロニサラダ

27 402 17 25

さばの梅肉焼き

玉ねぎソテー
茄子と小松菜の炒め物
アスパラサラダ

28 319 12 13

さんまの蒲焼き

コーンソテー
鶏だんごと大根の煮物
春雨の三色酢の物
すまし汁

29 335 16 21

ホイコーロー

南瓜の甘辛焼き
生揚げと白菜炒め
ブロッコリーのマヨ和え

30 354 9 15

ひき肉野菜カレー

コロッケ
大根の和風サラダ
フルーツカクテル

31 304 15 18

さばの塩焼き

ミックスベジソテー
冬瓜の含め煮
カニカマ和え



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)