

日

月

火

水

木

金

土



電話番号

011-785-0119



1

244 13 11

とんかつ

ポパイソテー
高野豆腐の煮物
もやしわかめサラダ

2

210 17 7

ほっけの焼き魚

小松菜の胡麻和え
麩と根菜の煮物
インゲンのわさび和え

3

304 16 18

ゆで豚のしそ風味

春巻き
にら玉炒め
ブロッコリーのピーナツ和え

4

264 15 12

鶏肉のはちみつレモン焼き

シュウマイ
ふき炒め煮
大根と竹輪の和え物

5

242 16 7

イカ千り

こんにゃくの甘辛煮
長芋のほくほく炒め
キャベツの甘酢和え

6

214 16 4

赤魚のねぎ味噌煮

きのこのソテー
はんぺんの含め煮
小松菜の辛子和え

7

185 14 5

かれのいの煮魚

もやしコンソメソテー
冬瓜の薄くず和え
白菜の胡麻和え

8

335 16 17

豚肉のきじ焼き

マカロニカレー炒め
こんにゃく炒り煮
ポテトサラダ

9

282 16 13

鶏肉の生姜焼き

カリフラワーサラダ
田舎風煮付け
かぶの和え物

10

376 17 18

ささみチーズフライ

レンコンの煮物
野菜の中華炒め
オクラのなめ茸和え

11

420 19 23

さばの味噌煮

ジャーマンポテト
いかと野菜の中華炒め
春雨サラダ

12

234 18 7

かれのいの焼き魚

さつま芋サラダ
車麩の煮物
もやしの生姜和え

13

298 15 18

豚肉のねぎソースかけ

ピーマンソテー
つきこん炒め
オクラのお浸し
すまし汁

14

262 15 11

鶏肉のくわ焼き

焼きはんぺん
根菜の煮物
小松菜のザーサイ和え

15

324 17 16

回鍋肉

ナポリタン
高野豆腐の煮物
3色サラダ

16

282 19 12

たらこのムニエル

アスパラ蒸し醤油
がんもと南瓜煮
カニサラダ

17

195 16 6

ほっけの塩焼き

たたき胡瓜
大豆となるとの炒り煮
オクラのおかか和え

18

349 17 18

豚肉の香り焼き

ポテト炒め
大根の煮物
春菊の辛子和え

19

232 13 14

鶏肉の中華焼き

かぶの甘酢和え
キャベツのオイスター炒め
カリフラワーのマヨ和え

20

328 12 14

ひき肉野菜カレー

オムレツ&ウインナー
菜の花の辛子和え
フルーツカクテル

21

265 13 8

さんまの柚子こしょう焼き

ソーセージ炒め
さつま芋の煮物
小松菜のささみ和え

22

248 15 8

鮭の味噌漬け焼き

焼きそば
れんこん金平
わかめの酢の物

23

269 13 15

豚肉の生姜焼き

揚げ茄子の煮浸し
切干大根煮
チンゲン菜の和え物
すまし汁

24

305 16 16

鶏ザンギ

ふきの甘辛煮
じゃが芋のソテー
小松菜の土佐和え

25

326 18 12

ししゃもの南蛮漬け

みたらし南瓜もち
ハムとたけのこ炒め
いんげんのしらす和え

26

248 15 11

鶏肉の甘辛焼き

厚焼き卵
玉ねぎのオイスター炒め
白菜のツナ和え

27

225 12 10

さんまの煮魚

ブロッコリーソテー
大根とつみれ煮
胡瓜とわかめの酢和え

28

220 15 7

豚肉の味噌炒め

ナムル
焼きビーフン
オクラの和え物



● 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)