

夕食

平成 30年 2月

札幌ふれあいフーズ

日 月 火 水 木 金 土



電話番号

011-785-0119



<p>1 313 17 17</p> <p><b>ホキの香味焼き</b> ギョウザ 白菜のコンソメ煮 胡瓜と玉ねぎのマヨ和え</p>	<p>2 292 16 15</p> <p><b>鶏肉の塩麹焼き</b> 野菜のイタリアンソテー れんこんの甘辛煮 野菜のマリネ</p>	<p>3 220 11 12</p> <p><b>さんまの煮魚</b> 冬瓜煮 茄子の中華炒め 白菜の青のり和え</p>
<p>4 236 17 8</p> <p><b>ソイの焼き魚</b> オクラのポン酢和え 肉じゃが 玉ねぎとカニカマサラダ</p>	<p>5 223 16 9</p> <p><b>豚肉の柳川煮</b> 菜の花の和え物 もやしの中華炒め 白菜の生姜醤油和え</p>	<p>6 356 22 20</p> <p><b>鶏肉の生姜焼き</b> かぼちゃサラダ 大根とがんもの煮物 ほうれん草のおかか和え</p>
<p>7 345 9 15</p> <p><b>チキンカレー</b> 野菜コロッケ グリル野菜 海草サラダ フルーツポンチ</p>	<p>8 237 18 5</p> <p><b>たら野菜あんかけ</b> 蒸し南瓜 マーボー春雨 ツナ和え</p>	<p>9 232 15 8</p> <p><b>わかめご飯</b> 鮭の揚げ浸し グリル野菜 キャベツの味噌炒め 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁</p>
<p>10 435 17 28</p> <p><b>ポークマスタード焼き</b> 薩摩芋の甘露煮 かき揚げ 白菜の和え物</p>	<p>11 264 16 14</p> <p><b>和風チキン</b> 冬瓜煮 切干大根煮 小松菜の和え物</p>	<p>12 408 14 18</p> <p><b>ポークカレー</b> コーンコロッケ インゲンの柚子風味サラダ フルーツポンチ</p>
<p>13 175 14 5</p> <p><b>鮭の漬け焼き</b> 粉ふき芋 ブロッコリー中華炒め キャベツと梅肉の和え物</p>	<p>14 269 14 13</p> <p><b>ホキの照り焼き</b> マカロニサラダ 茄子のオイスター炒め 野菜フレンチサラダ</p>	<p>15 331 18 16</p> <p><b>豚塩だれ炒め</b> かぶのゆかり和え たけのこの煮物 ビーフンサラダ</p>
<p>16 268 15 13</p> <p><b>チキンチャップ</b> 厚揚げソテー じゃが芋金平 二色和え すまし汁</p>	<p>17 356 15 15</p> <p><b>ハムカツ</b> シュウマイ 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ</p>	<p>18 186 15 6</p> <p><b>赤魚の塩焼き</b> グリル野菜 れんこん炒め インゲンの和え物</p>
<p>19 308 15 17</p> <p><b>さばの焼き魚</b> 中華サラダ ひじきとごぼうの炒め煮 オクラの和え物</p>	<p>20 215 11 11</p> <p><b>豚肉の味噌漬け焼き</b> 大根のべっこう煮 オイスター炒め 白菜の海苔和え</p>	<p>21 252 13 13</p> <p><b>鶏の照り焼き</b> ミックスピーマンソテー 冬瓜の煮物 山くらげ和え</p>
<p>22 382 13 24</p> <p><b>厚揚げのさっぱり煮</b> 粉ふき芋 もやしのコンソメソテー 春雨の中華和え</p>	<p>23 254 16 7</p> <p><b>そいのムニエル</b> 胡瓜の梅肉和え 里芋の煮物 オクラのなめ茸和え</p>	<p>24 249 15 11</p> <p><b>ぶりの味噌漬け焼き</b> ケチャップ炒め 竹輪の炒り煮 アスパラのピーナツ和え</p>
<p>25 318 16 13</p> <p><b>酢豚</b> れんこんソテー 冬瓜と高野豆腐の煮物 キャベツの青しそドレ</p>	<p>26 265 14 9</p> <p><b>白身フライ</b> オクラの和え物 ひじきの煮物 二色ゆずサラダ</p>	<p>27 350 12 17</p> <p><b>えびミックスフライ</b> 揚げ茄子のケチャップ炒め 里芋のそぼろ煮 もやしの和え物</p>
<p>28 163 12 5</p> <p><b>たらムニエル</b> キャラブキ キャベツの彩りソテー きのこ和え</p>		

● 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)