



日

月

火

水

木

金

土



電話番号

011-785-0119



4 577 23 10

豚肉とキャベツの味噌炒め

ちくわの天ぷら
れんこんの煮物
わかめとカニカマの酢の物

5 652 14 17

野菜コロッケ

ウインナー炒め
小揚げの煮付け
春雨の三色和え

6 669 20 19

さばの味噌煮

スパゲティサラダ
じゃが芋の白煮
小松菜のおかか和え

7 460 22 8

マスの焼き魚

いんげんソテー
ひじきの炒り煮
もやしのかにかま和え
すまし汁

8 582 20 16

鶏肉の生姜焼き

さつま芋の照り煮
茄子の中華風ソテー
アスパラサラダ

9 483 18 11

豚肉の南部焼き

里芋煮
セロリソテー
ほうれん草のしらす和え

10 607 21 17

松風焼き

ミックスベジタブル
ふきと角揚げの炒め物
オクラの和え物

11 423 17 3

あじの竜田焼き

冬瓜の煮物
大根の土佐煮
春菊の錦糸和え物
すまし汁

12 522 19 11

赤魚の西京焼き

こんにゃくの甘辛炒め
高野豆腐の煮付け
南瓜サラダ

13 515 20 11

鶏肉味噌漬け焼き

長芋の煮付け
野菜とちくわの油炒め
もやしのしその実和え

14 609 23 17

豚肉のマスタード焼き

ブロッコリーフリッター
たけのこの煮物
小松菜の和え物

15 708 21 20

ポークカレー

えびミックスフライ
ツナサラダ
フルーツカクテル

16 575 25 9

そいの煮付け

ポパイソテー
南瓜の含め煮
白菜のなめ茸和え

17 601 21 19

さばの照り焼き

絹ごし揚げ煮
ビーフンソテー
小松菜の海苔和え

18 549 20 13

鶏肉の和風煮

オクラの煮浸し
かぶと角天の煮物
コーンサラダ

19 588 20 18

豚肉のきじ焼き

冬瓜の煮物
絹ごし揚げの含め煮
胡瓜のわさびマヨ和え

20 531 21 9

豆腐ステーキ

レンコンの黒酢炒め
里芋の煮物
菜の花の辛子和え

21 520 22 12

白身魚の漬け焼き

ミートボール
チンゲン菜の炒り煮
ハムサラダ

22 562 22 13

マスの唐揚げ

ミックスピーマンソテー
なす炒め
オクラのザーサイ和え
すまし汁

23 513 18 13

鶏肉のごまだれ焼き

アスパラの炒め物
根菜の金平
二色和え

24 606 21 19

豚肉のガーリック焼き

えびつみれ煮
切干大根煮
キャベツサラダ

25 662 17 18

ひき肉野菜カレー

オムレツ
ミックスピーマンソテー
さつま芋サラダ
フルーツカクテル

26 518 22 8

ホキのパン粉焼き

里芋の和え物
ちくわと白菜の炒め煮
チンゲン菜のハムサラダ
すまし汁

27 494 20 4

たらの塩焼き

南瓜の煮物
冬瓜の味噌煮
オクラの胡麻和え

28 560 21 12

鶏肉の吉野焼き

ミックスベジタブル
ひじき煮
白菜のわさび和え

29 628 21 20

豚肉の香味焼き

さつま芋天ぷら
金平炒め
アスパラサラダ
すまし汁

30 674 13 18

チキンカレー

コロッケ
野菜サラダ
寒天入りポンチ

31 485 22 6

めぼるの煮魚

バターコーン炒め
竹の子の炒り煮
小松菜の辛子和え

● 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)