



日	月	火	水	木	金	土
1 227 13 8 鶏肉のケチャップ焼き ごぼうの甘辛炒め 里芋煮 ほうれん草のなめ茸和え	2 321 16 13 ハムカツ・ささみチーズ 胡瓜の酢の物 がんもの煮物 小松菜の胡麻和え	3 179 14 6 かれのい塩焼き いかと茄子のソテー 大根そぼろ煮 春雨の中華和え すまし汁	4 247 17 7 アジの香味焼き オイスター炒め 里芋と角天の煮物 チンゲン菜の辛子和え	5 296 16 15 豚肉の香り焼き キャベツの味噌炒め レンコンの煮付け ブロッコリーピーナツ和え	6 266 15 9 肉入りコロッケ 大豆の甘辛炒め 野菜炒め ほうれん草のお浸し	7 357 11 19 なすとひき肉のカレー オムレツ ミックスピーマンソテー マカロニサラダ フルーツカクテル
8 213 17 7 すずきのバター醤油焼き ふき煮 エンドウとあさり炒め 春菊の辛子和え	9 134 12 2 たらの柚子香り焼き カリフラワーサラダ レンコンの煮付け 白菜のしらす和え	10 319 14 19 豚肉のごまだれ焼き 春巻き もやしのカラフル炒め 春雨の酢の物	11 277 15 17 鶏肉の梅味噌焼き アスパラ帆立のバター炒め ひじきの煮物 キャベツの塩だれ和え すまし汁	12 366 13 14 ポークカレー オムレツ さつま芋サラダ フルーツカクテル	13 210 15 4 かれのい揚げ煮 粉ふき芋 竹の子の煮物 オクラの海苔和え	14 268 20 14 マスの焼き魚 南瓜ソテー 大根と揚げの炒め煮 花野菜サラダ
15 248 15 13 豚肉の塩だれ焼き こんにゃくの味噌煮 五目野菜炒め ほうれん草のなめ茸和え すまし汁	16 319 17 15 鶏肉のから揚げ コーンソテー 里芋とえび団子の煮物 胡瓜とわかめの酢の物	17 349 20 18 豆腐ステーキ シーチキンサラダ がんもと南瓜煮 おくらのお浸し	18 352 19 14 白身魚の磯辺焼き さつま芋天ぷら 麩と根菜の煮物 春菊の胡麻和え	19 346 16 17 さばの梅肉焼き 蒸し餃子のポン酢かけ 大根と鶏肉の照り煮 中華風ビーフンサラダ	20 332 16 15 鶏肉の黄金焼き ブロッコリーのマヨ和え レンコンの煮物 コーンサラダ	21 330 15 16 豚肉のごまだれ焼き さつま芋の甘煮 マーボー春雨 小松菜サラダ
22 247 12 10 すり身焼き 里芋煮 きのこソテー 白菜の和え物	23 237 19 10 マスの焼き魚 大根の煮浸し レンコンの炒め物 菜の花の辛子マヨ和え	24 171 13 4 あじの生姜焼き コーン炒め 冬瓜の薄くずかけ わかめとカニカマの生姜和え	25 241 16 12 豚肉の味噌漬け焼き オクラの和え物 ふき炒め煮 胡瓜とエビの酢の物	26 312 15 19 鶏の照り焼き じゃが芋ベーコンソテー なすの煮物 いんげんの和え物	27 262 13 13 揚げ出し豆腐そぼろあん カリフラワーサラダ 里芋の煮物 ほうれん草の和え物	28 195 13 5 ほっけのムニエル さつま芋の煮物 ソーセージ炒め もやしの和風サラダ すまし汁
29 277 14 17 さばのみりん焼き オニオンコーン炒め こんにゃくの含め煮 ブロッコリーの和え物	30 196 15 6 蒸し豚のしゃぶしゃぶ チンゲン菜の和え物 レンコンのやわらか煮 オクラのおかか和え					

- 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。



電話番号

011-785-0119

... 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)