



日	月	火	水	木	金	土
1 169 14 5 <b>ホキのムニエル</b> スパゲティサラダ もやしのコンソメ炒め オクラのおかか和え すまし汁	2 266 15 11 <b>鶏肉の味噌風味焼き</b> レモンペッパーソテー 切干大根煮 なめこ和え	3 268 14 13 <b>豚肉の甘辛焼き</b> キャベツのケチャップソテー れんこんの金平 アスパラのポン酢和え	4 319 17 19 <b>ハンバーグ</b> 菜の花の辛子和え こんにゃくの炒め煮 茄子の揚げ浸し	5 248 13 9 <b>赤魚の焼き魚</b> 金平ごぼう 八宝菜 酢味噌和え すまし汁	6 378 16 20 <b>さばの煮魚</b> さつま芋の胡麻たれかけ 焼きビーフン いんげんのツナサラダ	7 280 18 12 <b>鶏肉のやわらか煮</b> ポテトソテー 大根とがんもの煮物 もやしのゆかり和え
8 268 16 11 <b>ゆで豚のしそ風味</b> 里芋煮 ケチャップ炒め オクラの和え物	9 292 14 13 <b>厚揚げ中華炒め</b> 玉子焼き さつま芋の煮物 ほうれん草サラダ すまし汁	10 246 18 9 <b>ホキの山椒焼き</b> かぼちゃサラダ 大根と鶏肉の煮物 小松菜の二色和え	11 217 16 10 <b>ほっけの焼き魚</b> いんげんソテー ひき肉と茄子炒め カニカマとわかめの生姜和え	12 248 14 12 <b>鶏肉の磯辺焼き</b> 切干大根煮 五目炒め 白菜のお浸し	13 254 12 12 <b>豚肉の生姜焼き</b> ジャコ炒め 車麩と冬瓜の煮物 春雨の三色酢の物 すまし汁	14 249 15 10 <b>エビカツ・メンチカツ</b> いんげんの和え物 高野豆腐の含め煮 もやしのハム和え
15 220 16 4 <b>白身魚の煮魚</b> じゃが芋カレー炒め レンコンの煮物 玉ねぎの梅肉和え	16 168 12 7 <b>あじの西京漬け焼き</b> セロリソテー 茄子の煮物 チンゲン菜の塩昆布和え	17 291 14 15 <b>鶏肉の香味焼き</b> ベビーコロッケ キャベツのオイスター炒め カリフラワーサラダ	18 299 17 14 <b>豚肉の野菜あんかけ</b> やきそば 冬瓜とあさりの煮物 白菜のピーナツ和え すまし汁	19 229 16 8 <b>炒り鶏</b> アスパラのごま和え 高野豆腐の煮物 菜の花のおかか和え	20 229 14 12 <b>赤魚の西京焼き</b> こんにゃくの炒り煮 じゃが芋のコンソメ炒め カニカマ和え	21 184 16 6 <b>たららの塩焼き</b> 揚げ茄子の煮浸し 切干とちくわ炒め オクラのザーサイ和え
22 306 15 15 <b>鶏肉のくわ焼き</b> いんげんの中華炒め 南瓜とつみれの煮物 キャベツドレッシング和え すまし汁	23 309 18 15 <b>豚肉のマスタード焼き</b> 大豆煮 ふきの煮付け 春菊の黒ごま和え	24 378 11 16 <b>チキンカレー</b> 野菜コロッケ グリル野菜 ツナサラダ フルーツカクテル	25 238 13 8 <b>ホキフライ</b> 南瓜の甘煮 野菜と角天炒め 小松菜のおかか和え	26 147 14 2 <b>かれいのおろし煮</b> もやしとにらのキムチ炒め 五目中華炒め 白菜の梅肉和え すまし汁	27 332 16 20 <b>五目炊き込みご飯</b> 豚肉の野菜中華あん オクラのお浸し つきこんとなるとの炒り煮 大根サラダ	28 303 15 13 <b>鶏肉の山椒焼き</b> ふろふき大根 ひじきとごぼうの炒め煮 春雨サラダ
29 266 13 10 <b>和風ハンバーグ</b> ミックスベジタブル 茄子の味噌炒め キャベツのサラダ	30 182 17 2 <b>白身魚の和風ムニエル</b> 南瓜の煮物 いんげんソテー 大根のナムル すまし汁					

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。