

日

月

火

水

木

金

土



電話番号

011-785-0119

1 229 16 5
鶏だんごの中華あん
竹の子の土佐煮
肉じゃが
白菜の和え物

2 340 10 13
野菜カレー
エビカツ
グリン野菜
コーンサラダ
フルーツカクテル

3 304 13 20
さばの焼き魚
野菜炒め
切干のゴマ風味炒め
かぶの柚子風味和え

4 216 19 6
ほっけの塩焼き
里芋煮
酢豚風味炒め物
菜の花の辛子和え

5 291 18 17
わかめご飯
豚肉のねぎソースかけ
いんげんの煮物
キャベツ炒め
ほうれん草のおかか和え

6 286 16 15
鶏ザンギ
粉ふき芋
チンゲン菜とイカ炒め
アスパラサラダ

7 300 17 13
鶏肉ともやしのチャンフル
大焼売
レンコンの煮物
おくらのわさび和え

8 227 14 9
ホキの唐揚げ香味たれ
ミックスピーマンソテー
南瓜と冬瓜の煮物
菜の花の和え物
すまし汁

9 183 15 6
かれのいの煮魚
ブロッコリーサラダ
車麩の煮物
白菜のごま昆布和え

10 370 14 24
豚肉の照り焼き
マッシュさつま芋
キャベツの味噌炒め
揚げ茄子浸し

11 243 15 12
鶏肉の味噌マヨ焼き
いんげんの和え物
カニつみれ煮
小松菜のなめ茸和え

12 277 16 12
メンチカツ
エビソテー
チキンボールのコンソメ煮
白菜のお浸し

13 211 18 9
赤魚の焼き魚
野菜炒め
がんもの含め煮
ほうれん草のお浸し

14 220 17 8
ますの塩焼き
小松菜コーンソテー
さつま芋の炊き合わせ
胡瓜の酢の物
すまし汁

15 283 15 13
水晶鶏の酢醤油
じゃが芋コンソメ炒め
れんこんと角天煮
ブロッコリーの中華和え

16 235 17 7
煮込みハンバーグ
オクラのポン酢和え
高野豆腐としめじの煮物
カニカマサラダ

17 374 11 15
ポークカレー
野菜コロケ
ミックスピーマンソテー
ポパイサラダ
三色寒天

18 298 20 10
といのねぎ味噌焼き
春菊の和え物
里芋の煮物
春雨サラダ

19 245 20 8
すずきのムニエル
長芋の甘辛煮
えびと白菜の炒め物
小松菜のピーナツ和え

20 316 17 14
豚肉のスタミナ塩麹焼き
いんげんソテー
じゃが芋の煮付け
菜の花の和え物

21 241 14 10
鶏肉のごまだれ焼き
高野豆腐の煮物
ごぼう炒め
いんげんの辛子和え

22 250 13 12
松風焼き
ふきの煮物
茄子炒め
わかめの酢味噌和え

23 300 13 16
さば野菜あんかけ
れんこん煮
五目ひじき
カリフラワー胡麻ドレ和え

24 280 18 11
アジの南蛮漬け
春巻き
ごぼうの甘辛炒め
菜の花の錦糸和え

25 361 17 22
豚肉のしそ風味焼き
ちくわの磯辺揚げ
茄子とひき肉炒め
小松菜のお浸し

26 258 17 15
鶏肉の利休焼き
いんげんのオイスター炒め
筍とこんにゃくの土佐煮
ほうれん草の辛子和え

27 322 15 13
マーボー豆腐
里芋煮
キャベツと角天炒め
マカロニサラダ
すまし汁

28 191 16 6
赤魚の塩焼き
大根の酢の物
山菜の煮物
大豆サラダ

29 378 17 21
白身魚の竜田揚げ
れんこん金平
茄子の味噌炒め
スパゲティサラダ

30 216 13 6
豚肉のジンギスカン焼き
アスパラの中華和え
南瓜の煮物
わかめの酢和え
中華スープ

31 245 12 13
鶏肉の香味焼き
しゅうまい
ふきの炒め物
ツナサラダ
すまし汁



- 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)