

日

月

火

水

木

金

土



電話番号

011-785-0119

1 235 17 6
アジの蒲焼き
ごぼうの甘辛炒め
もやしのオイスター炒め
キャベツの青しそドレ

2 286 17 14
鶏肉の塩焼き
こんにゃくの醤油ソテー
がんもと里芋煮
ブロッコリーの和え物

3 307 15 15
ゆかりご飯
豚肉の甘辛ソース
キャベツソテー
れんこん金平
中華風胡瓜和え

4 213 12 4
豆腐ハンバーグ
小松菜の中華炒め
冬瓜の味噌煮
オクラの和え物

5 256 13 13
赤魚の照り焼き
えびシュウマイ
ちくわ天・ピーマン天
白菜の和え物

6 262 15 11
たらの粕漬け焼き
つみれのあんかけ
茄子の鍋しぎ
マカロニサラダ
すまし汁

7 346 14 17
チキンカレー
オムレツ
グリル野菜
コールスローサラダ
フルーツカクテル

8 306 15 14
鶏肉のマリネ
長芋の味噌かけ
ふきの金平
もやしのゆかり和え

9 318 14 15
回鍋肉
ごぼうピリ辛炒め
大根とがんもの煮物
いんげんの海苔和え

10 235 15 7
そいのバター焼き
スパゲティーケチャップ炒め
かぶとウインナー煮
オクラの梅和え

11 209 12 12
ぶりの西京漬焼き
もやしソテー
たけのこ煮
アスパラサラダ
すまし汁

12 264 14 12
豚肉の生姜焼き
キャベツ酢漬け
つきこんしぐれ炒め
チンゲン菜の和え物

13 348 16 22
鶏マスタード焼き
揚げ餃子甘酢あんかけ
大根の煮物
春菊の胡麻和え

14 192 11 7
ヒレカツ
グリル野菜
切干大根煮
菜の花の和え物

15 275 19 11
たらのパン粉焼き
こごみ炒め煮
塩焼きそば
いんげんのマヨ和え

16 192 16 7
アジの焼き魚
こんにゃくの味噌煮
スナップエンドウのソテー
小松菜のお浸し
すまし汁

17 300 17 11
鶏肉の治部煮
モロヘイヤのお浸し
南瓜の煮物
白菜の胡麻和え

18 303 16 18
豚肉のガーリック焼き
ポテトサラダ
大根とツナの煮物
花野菜の生姜和え

19 288 15 12
鶏と野菜の中華炒め
かにシュウマイ
れんこんの含め煮
海藻サラダ

20 279 15 15
白身魚の天ぷら
茄子のオイスター炒め
竹の子の煮物
キャベツのごま酢和え

21 143 16 1
たらの漬け焼き
白菜の煮浸し
里芋といかの煮物
大根サラダ
すまし汁

22 218 16 9
ポークソテーきのこソース
オクラの天ぷら
つきこん炒め
小松菜のなめ茸和え
すまし汁

23 265 15 11
鶏肉の照り焼き
がんもの煮物
じゃがコーン炒め
もやしのおかか和え

24 284 9 13
えびミックスフライ
さつま芋甘煮
野菜ウインナー炒め
いんげんのわさび和え
すまし汁

25 173 16 2
かれのい幽庵焼き
ブロッコリーソテー
南瓜の煮物
大根とえびのサラダ

26 165 16 2
ホキの梅肉焼き
グリル野菜
かぶのコンソメ煮
もやしのゆかり和え

27 276 15 16
豚肉の香り焼き
ミックスピーマンソテー
切干の炒め煮
白菜の海苔和え

28 203 18 8
鶏肉の南部焼き
冬瓜煮
チンゲン菜ソテー
オクラのおかか和え

29 390 11 18
ひき肉野菜カレー
ハムカツ
ミックスピーマンソテー
ブロッコリーサラダ
フルーツカクテル

30 232 20 11
ますの塩焼き
玉ねぎのかき揚げ
もやしの炒め物
菜の花の和え物

31 173 15 6
たらのみりん焼き
白菜のやわらか煮
オニオンソテー
小松菜のピーナツ和え



● 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)