

日	月	火	水	木	金	土	
1 418 16 24 さばのみぞれ煮 焼き茄子 れんこん田舎煮 くずきり柚子風味サラダ	2 571 18 17 冷やしうどん いなり寿司 鶏天・ちくわ天・ピーマン天 えびシュウマイ 白菜の和え物	3 257 15 14 ぶりのみりん焼き ギョウザ カレーマヨソテー 大根のきざみ昆布和え	4 298 17 19 豚肉の漬け焼き アスパラサラダ ひじきの炒り煮 小松菜の辛子味噌 すまし汁	5 352 15 18 鶏肉のから揚げ 茄子の揚げ浸し じゃが芋の白煮 もやしのハム和え	6 381 13 15 チキンカレー えびカツ ミックスベジソテー ブロッコリーピーナツ和え フルーツポンチ	7 196 16 4 たらのパン粉焼き コーン炒め ビーフソテー ほうれん草のおかか和え	
8 224 14 3 ほっけの照り焼き もやしのゆかり和え 車麩と野菜の煮物 春雨のサラダ	9 332 18 17 豚肉のしそ味噌焼き つみれ煮 切干大根煮 ブロッコリーサラダ	10 232 14 11 鶏肉の南部焼き ほうれん草の和え物 里芋と角天のとろみ煮 海草サラダ	11 331 12 12 野菜カレー チーズフライ グリル野菜 いんげんのツナ和え フルーツポンチ	12 195 14 7 あじの山椒焼き オクラの天ぷら わらびの炒め煮 胡瓜とかにかまサラダ すまし汁	13 210 16 6 赤魚の煮付け いんげん炒め 大根のみそ煮 菜の花の辛子和え	14 250 13 13 鶏肉のピリ辛葱のせ 野菜ソテー 大根の炊き合わせ 小松菜のわさび和え	
15 272 15 14 豚肉のマスタード焼き ベジタブルソテー ふきの煮物 もやしの酢の物	16 431 13 18 ポークカレー コロッケ 南瓜のバターソテー 小松菜サラダ フルーツカクテル	17 310 15 19 さばの香味焼き 茄子の揚げ浸し 大根と角天の煮物 ほうれん草のおかか和え	18 213 17 9 たらのもニエル ぜんまいの煮物 野菜とツナのカレーソテー ブロッコリーの海苔和え	19 322 17 17 鶏肉の香味焼き 南瓜の磯辺揚げ がんとふきの煮物 小松菜のザーサイ和え	20 244 18 8 豚肉の生姜焼き 玉ねぎのコンソメ煮 つきこんの煮物 コーンサラダ	21 302 13 15 すいみ焼き アスパラのマヨ和え がんもの煮物 カニカマ和え	
22 225 18 7 ますの塩焼き 粉ふき芋 れんこんの炒め煮 オクラのごま和え	23 197 17 6 ホキの味噌漬け焼き 大焼売 車麩の煮物 ブロッコリーサラダ	24 536 17 16 冷やしうどん いなり寿司 かき揚げ 厚焼き玉子 いんげんのコンソメ炒め ブロッコリーの中華和え	25 288 14 14 鶏肉の甘辛炒め 菜の花のごま和え 大根の煮付け 白菜のおかか和え	26 293 16 14 豚 皿 胡瓜の甘酢和え 信田の煮物 もやしのなめ茸和え	27 312 17 17 さんまの蒲焼き グリル野菜 れんこんの煮物 菜の花の辛子和え すまし汁	28 311 16 11 マーボー豆腐 春巻き 冬瓜の含め煮 シーフードサラダ	
29 277 18 13 豚肉のごまたれ焼き えびシュウマイ 小松菜のピリ辛炒め 海草サラダ 春雨スープ	30 230 12 10 鶏と野菜のオイスター炒め 冬瓜煮 さつま芋ソテー オクラのお浸し	31 372 17 20 さばの和風もニエル カリフラワーの葛煮 和風スパゲティ 大根のさっぱり和え					

- 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。(ご飯の分は含まれておりません)

