

夕食

平成 30年 7月

札幌ふれあいフーズ

日	月	火	水	木	金	土	
1 339 17 16 鶏肉のテミソース さつま芋サラダ イカの中華炒め 胡瓜とわかめの酢の物	2 208 12 6 肉野菜炒め 厚焼き玉子 冬瓜のとろとろ煮 オクラの辛子和え	3 228 16 8 和風ハンバーグ グリル野菜 大豆とつきこんの煮物 菜の花の和え物	4 192 16 5 たらの焼き魚 キャベツコーン炒め 南瓜のコンソメ煮 胡瓜の梅和え	5 190 17 5 かれいの照り焼き ミックスピーマンソテー れんこん炒め いんげんの醤油和え	6 277 14 13 豚肉の甘辛焼き 里芋煮 ふきの炒め煮 白菜のさっぱり和え すまし汁	7 273 16 11 鶏肉の磯辺焼き れんこんのもろ味噌金平 五目豆 チンゲン菜の辛子和え	
8 365 16 18 松風焼き ブロッコリーマヨ和え 白菜と豚肉の蒸し煮 里芋のピーナツ和え	9 334 11 22 さばの塩焼き キャベツの塩だれ和え 茄子の中華煮 春雨のかにかま和風サラダ すまし汁	10 218 18 8 赤魚の柚子風味焼き 野菜ソテー がんと煮 えびと胡瓜の和え物	11 243 12 11 豚肉オイスター炒め じゃが芋のバター煮 れんこんの炒り煮 わかめとしめじのお浸し	12 260 15 10 鶏肉の照り焼き アスパラソテー 野菜の油炒め ほうれん草のなめ茸和え	13 536 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	14 297 17 11 ソイの南蛮酢 いんげんのソテー 高野豆腐のオランダ煮 胡瓜の和風サラダ	
15 170 18 4 かれいの塩焼き オクラの和え物 肉団子の甘酢あんかけ ブロッコリーの生姜和え すまし汁	16 279 14 11 ゆかりごはん 鶏肉の味噌炒め 里芋の煮ころがし つきこん炒り煮 チンゲン菜の柚子和え	17 251 17 9 豚肉の照り焼き ポテトソテー れんこん甘酢炒め 春雨の中華和え	18 571 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	19 189 18 6 あじの漬け焼き オクラのポン酢和え ハムソテー 菜の花のカニカマ和え	20 227 16 8 ホキの煮魚 春雨サラダ 冬瓜の薄くず煮 ほうれん草のわさび和え	21 292 23 11 豚肉のごまたれ焼き さつま芋の甘煮 ピーマン炒め 菜の花のおかか和え	
22 319 16 19 鶏肉の味噌炒め 茄子の揚げ浸し いんげんのオイスター炒め 大根の甘酢和え	23 332 19 14 ポークチャップ 冬瓜煮 さつま芋の煮物 ほうれん草柚子こしょう和え	24 241 15 11 ソイの粕漬け焼き 春雨サラダ 野菜の中華炒め マリネ	25 352 17 21 さばの塩焼き オクラの生姜和え キャベツの中華炒め カリフラワーの和え物	26 352 11 13 チキンカレー 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	27 281 15 11 鶏のピカタ ミックスベジソテー 里芋の炊き合わせ 春雨の中華和え	28 389 14 22 回鍋肉 金平ごぼう じゃが芋の煮物 茄子の揚げ浸し	
29 181 16 5 赤魚の焼き魚 ふきの煮物 切干の炒め煮 もやしのゆかり和え	30 177 20 3 かれいの焼き魚 春菊の辛子和え 焼きピーマン ブロッコリーの和え物	31 237 15 10 鶏肉の漬け焼き かぶのレモン和え ひじき煮 ほうれん草のおかか和え					

- 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。(ご飯の分は含まれておりません)