

日

月

火

水

木

金

土



電話番号

011-785-0119



1 314 15 17
豚肉の塩焼き
 大学芋
 キャベツピリ辛炒め
 大根のじゃこ和え

2 218 14 10
 蒸し鶏の棒々鶏ソースかけ
 白菜のポン酢和え
 炊き合わせ
 もやしの和風サラダ

3 410 14 19
野菜カレー
 ささみチーズフライ
 グリル野菜
 ツナサラダ
 三色寒天

4 165 15 3
たらちり蒸し
 蒸し南瓜
 山菜と油揚げの炒め煮
 オクラのめんつゆ和え

5 276 16 13
ぶりのかつお焼き
 チンゲン菜ソテー
 里芋としめじの煮物
 白菜のゆかり和え

6 306 14 18
豚肉のごまたれ焼き
 コーンソテー
 切干大根煮
 れんこんの味噌マヨ和え

7 559 16 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

8 227 16 5
マーボー豆腐
 野菜のイタリアンソテー
 はんぺんの煮物
 小松菜の生姜和え
 すまし汁

9 279 19 12
ますの照り焼き
 ポテトサラダ
 根菜の煮物
 ほうれん草の和え物

10 252 17 6
ぞいの生姜焼き
 玉ねぎソテー
 里芋のあんかけ
 春雨の和風サラダ

11 344 16 26
豚肉の味噌マヨ焼き
 茄子の揚げ浸し
 ベーコン野菜ソテー
 菜の花の辛子和え
 中華スープ

12 269 17 14
鶏肉の焼肉風
 春菊のポン酢和え
 ごぼう炒め
 ブロッコリーピーナツ和え

13 201 19 5
ホキの磯辺焼き
 粉ふき芋
 冬瓜と高野豆腐の煮物
 小松菜の土佐和え

14 244 16 9
たらのごま風味焼き
 オニオンソテー
 れんこんのピリ辛炒め
 わかめの酢味噌和え

15 272 14 12
さんまの生姜煮
 モロヘイヤのお浸し
 さつま芋の昆布煮
 もやしナムル

16 294 15 14
豚肉のバーベキュー
 春菊の和え物
 切干大根の炒め煮
 キャベツのしその実和え
 すまし汁

17 234 13 15
鶏肉のバター焼き
 グリル野菜
 つきこん炒め
 小松菜のしらす和え

18 243 10 9
ずいみ焼き
 かぼちゃ煮
 焼豆腐の胡麻煮
 白菜の柚子風味和え

19 336 18 18
あじの南蛮漬け
 セロリソテー
 焼きビーフン
 いんげんのツナマヨ和え

20 402 9 19
ひき肉野菜カレー
 南瓜コロケ
 ミックスピーマンソテー
 ツナサラダ
 三色寒天

21 236 12 13
豚肉の照り焼き
 ジャーマンポテト
 キャベツとコーンのソテー
 野菜マリネ
 コンソメスープ

22 251 13 14
鶏肉の味噌焼き
 えびシュウマイ
 チンゲン菜の中華炒め
 胡瓜の山くらげ和え
 すまし汁

23 173 18 4
かれいの焼き魚
 ブロッコリー炒め
 れんこんの金平
 春菊のザーサイ和え

24 207 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

25 351 15 20
さばのムニエル
 ウィンナーソテー
 小揚げの煮付け
 中華サラダ

26 275 14 16
豚肉のくわ焼き
 かぼちゃサラダ
 高野豆腐の煮付け
 ポパイサラダ

27 342 15 18
水晶鶏の酢醤油
 金平ごぼう
 れんこんとベーコンの炒め物
 小松菜のおかか和え

28 317 15 17
白身魚のフライ
 枝豆ちぎり揚げ煮
 ふきの炒め物
 シーチキンのマヨ和え

29 536 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

30 186 16 6
ホキの煮魚
 ふきの炒め煮
 野菜のオイスター炒め
 オクラの辛子和え

31 230 17 8
赤魚の焼き魚
 春雨サラダ
 がんもとごぼうの煮物
 菜の花のごま昆布和え



● 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。(ご飯の分は含まれておりません)