

夕食

平成 30年 8月

札幌ふれあいフーズ

日 月 火 水 木 金 土



電話番号

011-785-0119



1 274 19 8  
さわらの焼き魚  
スパゲティーナポリタン  
つみれの煮物  
春菊のおかか和え

2 536 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

3 340 15 18  
豚肉のスタミナ塩麹焼き  
粉ふき芋  
ちくわの炒め煮  
ごぼうサラダ

4 307 15 15  
豚肉のトマト煮  
大焼売  
キャベツとあさりの酒蒸し  
彩りマリネ

5 280 18 12  
松風焼き  
ブロッコリー和風和え  
がんもの含め煮  
小松菜のお浸し

6 198 17 7  
あじの漬け焼き  
アスパラサラダ  
ピーマンと筍の中華炒め  
大根のさっぱり和え

7 334 17 13  
鶏肉のカレー風味焼き  
金平ごぼう  
マカロニのクリーム煮  
オクラのなめ茸和え

8 245 14 11  
鶏肉の香味焼き  
茄子の中華炒め  
いんげんの煮物  
キャベツサラダ

9 270 16 13  
豚肉のしそ風味焼き  
冬瓜煮  
ビーフン炒め  
白菜のささみ和え

10 293 12 11  
コーンコロケ  
スパゲティソテー  
肉野菜炒め  
ブロッコリーの胡麻和え

11 359 11 16  
きのこカレー  
えびミックスフライ  
ミックスピーマンソテー  
カニカマサラダ  
フルーツカクテル

12 211 17 5  
赤魚の煮付け  
もやしソテー  
里芋とホタテの煮物  
大根サラダ

13 334 16 20  
豚肉のりんごソース  
野菜炒め  
竹の子の煮物  
キャベツのマヨ和え  
すまし汁

14 209 14 9  
鶏肉の和風焼き  
カリフラワーの葛煮  
五目野菜炒め  
オクラの和え物

15 348 18 14  
鶏ザンギ  
さつま芋の甘煮  
オニオンソテー  
小松菜のピーナツ和え

16 239 17 8  
そいのムニエル  
れんこん炒め  
ひじきの煮物  
白菜の胡麻和え

17 444 17 23  
さばの味噌煮  
里芋煮っころがし  
塩焼きそば  
マリネ

18 271 14 16  
鶏肉の照り焼き  
ジャーマンポテト  
ふきのピリ辛炒め  
野菜サラダ  
中華スープ

19 223 14 6  
ハンバーグ  
揚げ茄子のオイスター炒め  
大根の炒り煮  
ほうれん草のおかか和え

20 240 22 10  
ますの香味焼き  
こんにゃくの味噌煮  
エビソテー  
ぬた和え

21 205 13 7  
ぶりの和風焼き  
オクラ辛子和え  
大根の含め煮  
春菊のきのこ和え  
すまし汁

22 307 15 14  
回鍋肉  
もやし炒め  
里芋の煮付け  
ほうれん草の和え物

23 280 15 12  
鶏肉の吉野焼き  
いんげんソテー  
ごぼうの炒め煮  
胡瓜の酢の物

24 571 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

25 326 17 10  
チーズフライ  
アスパラのハム和え  
長芋の含め煮  
わかめの酢の物

26 180 15 7  
そいの塩焼き  
揚げちくわ  
野菜炒め  
白菜の辛子和え

27 162 16 4  
かれいの煮魚  
ミックスベジソテー  
こんにゃくの中華煮  
オイスター野菜炒め  
すまし汁

28 400 14 19  
チキンカレー  
オムレツ  
春雨サラダ  
グリル野菜  
フルーツカクテル

29 243 14 10  
豚肉のガーリック焼き  
キャベツ炒め  
里芋の煮物  
胡瓜の和風サラダ

30 325 18 20  
鶏肉の梅風味焼き  
玉ねぎソテー  
白菜のコンソメ煮  
ほうれん草のツナ和え

31 217 11 7  
豆腐ハンバーグ  
グリル野菜  
いんげんソテー  
コーンサラダ



● 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)