

日

月

火

水

木

金

土

30 288 16 13

鶏肉の山椒焼き

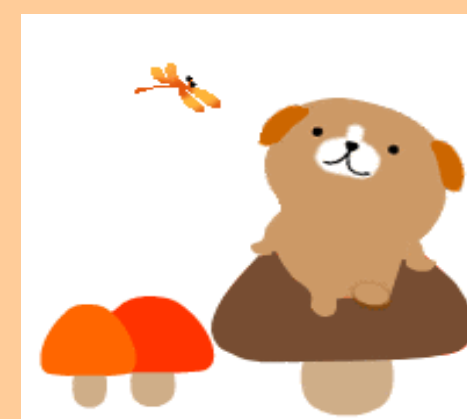
さつまいもの煮物
切干大根の炒り煮
アスパラサラダ



Nisso

電話番号

011-785-0119



1 241 16 12

鶏肉の吉野焼き

グリル野菜
冬瓜のあんかけ煮
春菊の和え物

2 261 11 12

菜めし

コロッケ
ミックスピーマンソテー
筍炒め
ブロッコリーツナサラダ

3 324 21 15

ほっけの塩焼き

かき揚げ
がんもとれんこんの含め煮
胡瓜のわさびマヨ和え

4 250 16 12

鶏肉のさっぱり煮

くずきり中華サラダ
大根の炒り煮
菜の花のザーサイ和え

5 391 12 20

野菜カレー

チキンカツ
ミックスピーマンソテー
いんげんのピーナツ和え
フルーツカクテル

6 326 18 19

マーボー春雨

春巻き
鶏肉のガーリック炒め
白菜のわさび和え
中華スープ

7 182 20 6

ますの漬け焼き

ブロッコリーの海苔和え
竹の子の煮物
小松菜の和え物

8 298 14 17

さんまの竜田焼き

ふきの土佐煮
ウインナーソテー
オクラのごま和え
けんちん汁

9 307 15 12

豚肉と春雨のピリ辛炒め

冬瓜煮
里芋の薄くずかけ
もやしとちくわの酢の物

10 287 16 13

鶏肉の和風煮

ほうれん草バター炒め
れんこんのオイスター炒め
野菜サラダ

11 383 18 25

さばの唐揚げ

いんげんの味噌炒め
大根と揚げの炒め物
菜の花の和え物

12 311 17 11

ホキの生姜煮

大学芋
茄子と厚揚げの煮浸し
春雨の中華和え

13 358 20 18

鶏と厚揚げ中華炒め

シュウマイ
大根と枝豆ちぎりの煮物
春菊のお浸し

14 302 19 15

ぶりの香味焼き

バターコーン炒め
野菜炒め
もやし青じそ風味和え

15 284 17 14

鶏肉の香り焼き

ごぼうのソテー
ひじきの煮物
アスパラサラダ

16 231 13 10

すり身焼き

ふきの土佐煮
豚肉と野菜の炒り煮
花野菜サラダ

17 197 16 5

鮭の焼き魚

竹の子の豆板醤炒め
野菜の黒酢炒め
オクラの梅和え
フルーツみつ豆

18 370 20 15

たら野菜あんかけ

わかめの酢の物
がんもの煮物
ビーフンサラダ

19 288 17 13

鶏肉の照り焼き

セロリソテー
里芋煮
コーンサラダ

20 315 11 15

ひき肉野菜カレー

オムレツ
グリル野菜
ツナサラダ
フルーツポンチ

21 317 16 14

豆腐ステーキ

ミックスベジソテー
マカロニソテー
アスパラのマヨ和え

22 163 16 2

ホキの漬け焼き

野菜のイタリアンソテー
れんこんの煮付け
ほうれん草のカニカマ和え

23 221 18 4

あじの西京焼き

南瓜のいところ煮
キャベツピリ辛炒め
胡瓜の酢の物
すまし汁

24 340 20 19

豚肉のガーリック焼き

シュウマイ
小松菜のピリ辛炒め
野菜サラダ

25 342 18 15

鶏肉のおぎソースかけ

コンソメ煮
茄子とれんこん炒め
玉ねぎとわかめの生姜和え
すまし汁

26 360 18 15

ゆかりご飯

ハムカツ
さつまいものレモン煮
中華野菜炒め
いんげんの和え物

27 179 14 5

赤魚のみりん焼き

くずきりサラダ
ひじきの煮物
胡瓜の酢の物

28 393 15 22

さばの南蛮漬け

春雨マヨサラダ
れんこんの炒め物
小松菜の辛子酢味噌
すまし汁

29 238 14 13

豚肉の照り焼き

野菜のマリネ
白菜としめじの蒸し煮
春菊の和え物

● 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)