

夕食

平成 30年 9月

札幌ふれあいフーズ

日 月 火 水 木 金 土

30 316 16 18

さんまのおかか煮
 オクラのポン酢和え
 茄子と南瓜の炒め物
 小松菜のわさび和え



Nisso

電話番号

011-785-0119



1 291 17 8

わかめご飯
 アジフライ
 里芋の煮っころがし
 ごぼうのピリ辛炒め
 チンゲン菜の和え物

2 312 17 17

豚肉の甘辛焼き
 もやしの和え物
 じゃが芋コンソメ煮
 キャベツサラダ

3 258 14 7

肉野菜炒め
 かぶのゆかり和え
 大根の煮物
 春雨の中華サラダ

4 208 17 6

かれのいの煮魚
 ごぼうの甘辛炒め
 つきこん炒り煮
 ブロッコリーの海苔和え

5 247 19 8

たらのもみじ焼き
 いんげんソテー
 肉じゃが
 野菜サラダ
 すまし汁

6 259 13 13

豚肉の漬け焼き
 チンゲン菜炒め
 山菜の炒め煮
 くずきりサラダ

7 309 13 11

枝豆しらすご飯
 かき揚げ 鶏天
 はんぺんの味噌煮
 マカロニソテー
 ほうれん草の和え物

8 342 18 18

鶏肉のやわらか煮
 スナッPEndウのナムル
 高野豆腐の煮物
 れんこんのピリ辛マヨ和え

9 246 17 12

そいのムニエル
 南瓜サラダ
 白菜のコンソメ煮
 小松菜のわさび和え

10 362 9 17

チキンカレー
 野菜コロッケ
 もやしの柚子風味和え
 フルーツカクテル

11 235 15 8

豚肉の味噌漬け焼き
 ピーマンソテー
 車麩の煮物
 小松菜のハムサラダ

12 275 16 16

鶏のおろしソース
 オクラの生姜和え
 つきこん炒め
 チンゲン菜のごま酢和え

13 278 20 13

ソイの照り焼き
 じゃが芋カレーマヨ炒め
 焼きそば
 ブロッコリーサラダ

14 280 15 11

肉団子の野菜あん
 金平ごぼう
 きのこと白菜の煮物
 小松菜の辛子和え

15 187 17 5

たらのかつお焼き
 カリフラワーコンソメ煮
 煮しめ
 ナムル

16 306 16 14

鶏の治部煮
 粉ふき芋
 切干の炒め煮
 ハムマリネ

17 262 15 16

散らし寿司
 鶏肉の生姜焼き
 いんげんの炒め煮
 大根のコンソメ炒め
 カレーマヨサラダ すまし汁

18 220 18 7

蒸し豚のしゃぶしゃぶ
 南瓜の甘煮
 ソーセージソテー
 菜の花のなめ茸和え

19 270 20 6

かれのいのソテー和風あん
 山菜煮
 れんこんの金平
 いんげんのごま和え

20 446 15 30

さばのパン粉焼き
 茄子の揚げ浸し
 大根の葛煮
 春雨サラダ

21 304 18 15

焼き肉風
 かぶのゆかり和え
 八宝菜
 胡瓜の酢味噌和え

22 334 16 13

鶏と豆腐の野菜かけ
 さつま芋の甘煮
 五目炒め
 ブロッコリー味噌マヨ和え

23 365 17 16

豚すき煮
 ケチャップ炒め
 じゃが芋のソテー
 和風サラダ

24 191 15 7

たらのごまマヨ焼き
 ふき炒め
 大根の含め煮
 オクラのなめ茸和え

25 266 18 10

さわらの焼き魚
 グリル野菜黒こしょう炒め
 里芋の煮物
 春雨の中華和え

26 207 19 7

豚肉の味噌漬け焼き
 もやしソテー
 ごとみ炒め煮
 ほうれん草の和え物

27 252 17 11

鶏肉のケチャップ焼き
 グリル野菜
 五目炒め煮
 菜の花のきのこ和え

28 309 17 18

飛竜頭のあんかけ
 焼きそば
 ブロッコリー炒め
 かおり和え

29 364 16 16

ポークカレー
 チーズフライ
 ブロッコリーサラダ
 杏仁フルーツ

● 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)