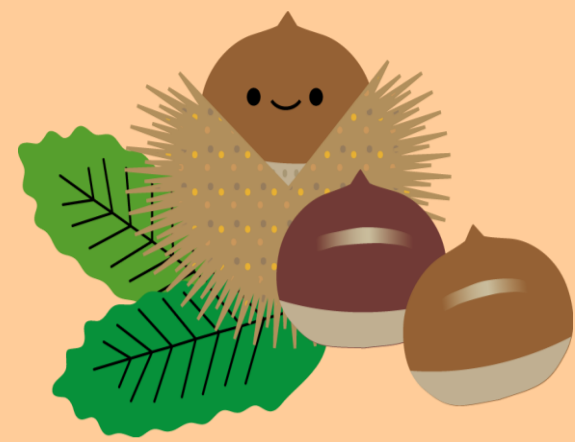




日 月 火 水 木 金 土



1 245 19 9
松風焼き
ひじきの煮物
オクラの和え物
つけもの

2 317 18 13
わかめごはん
コロケ盛り合わせ
ささみとアスパラ卵とじ
白菜の柚子ドレ和え
つけもの

3 211 20 4
ほっけの煮魚
大根とあさりの煮物
ほうれん草の和え物
佃煮

4 334 21 15
さわらの塩焼き
エビボールのチリソース
胡瓜のごま酢和え
つけもの

5 285 20 16
鶏肉のピカタ
焼き茄子
オクラのごま和え
つけもの

6 222 17 8
豚肉のフルコギ風
冬瓜のかにあんかけ
白菜のお浸し
つけもの

7 244 13 9
五目中華煮
焼売
くだもの
スープ

8 162 18 2
たらちんのちゃん焼き
たけのこの土佐煮
オクラのなめ茸和え
つけもの
すまし汁

9 384 19 21
鶏肉の南部焼き
野菜天ぷら
いんげんのマヨ和え
佃煮

10 328 14 22
ホイコーロー
さつま揚げと糸こんにゃく煮
菜の花の梅和え
つけもの

11 220 19 7
ますの幽庵焼き
山菜の煮物
いんげんのツナ和え
つけもの

12 312 16 15
肉豆腐
里芋のあんかけ
もやしの生姜醤油和え
つけもの

13 190 9 5
カレーピラフ
イカリングフライ
コールスロー
トロピカルフルーツ缶
スープ

14 216 20 7
豚肉にんにくソースかけ
つきこん炒め
春菊の辛子和え
つけもの

15 373 19 16
ポークカレー
焼売
玉ねぎオムレツ
花野菜サラダ
フルーツカクテル

16 234 18 10
ほっけの味噌煮
アスパラベーコン炒め
白菜の和え物
つけもの

17 220 20 7
赤魚の塩焼き
巾着の煮物
ブロッコリーの海苔和え
つけもの

18 365 21 17
照り焼きチキン
高野豆腐チリソース
白菜の辛子和え
煮豆

19 202 21 4
かれいの煮付け
大豆となるとの炒り煮
もやしのザーサイ和え
つけもの

20 301 15 13
ミートボールトマト煮
れんこんそぼろ炒め
キャベツの生姜和え
つけもの

21 281 13 8
味噌かつ
大根サラダ
くだもの
つけもの
けんちん汁

22 283 16 17
チキンソテー
キャベツの甘味噌炒め
小松菜のしらす和え
つけもの

23 295 17 13
酢豚
春巻き
きのこ和え
つけもの

24 306 11 12
すりみ焼き
さつま芋の煮物
もやしのおかかマヨ和え
つけもの

25 241 20 10
かれいの味噌焼き
白菜ベーコン蒸し
春菊のごまポン酢和え
つけもの

26 321 22 15
豚肉の生姜焼き
高野豆腐煮
ポテトサラダ
つけもの

27 299 22 11
赤魚の煮付け
かにシュウマイ
菜の花の海苔和え
つけもの

28 290 16 12
照り焼きチキン
五目きんぴら
くだもの
つけもの

29 300 20 11
ぶいの照り焼き
長芋と昆布の煮物
菜の花のおかか和え
煮豆

30 233 15 4
白身魚のフライ
いんげん甘辛炒め
わかめの酢味噌和え
つけもの

31 328 21 15
鶏肉の生姜焼き
南瓜とホタテの含め煮
水菜サラダ
つけもの



電話番号

011-785-0119

● 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)