



日

月

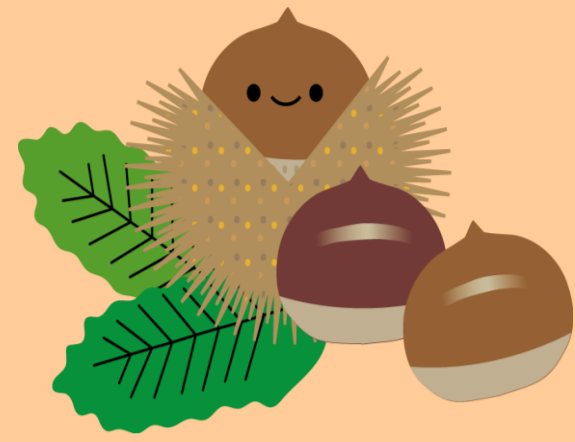
火

水

木

金

土



1 279 21 10

ホキのケチャップ煮
厚揚げの味噌炒め
菜の花の和え物
つけもの

2 307 19 13

豚肉の胡麻しゃぶ風
大学芋
かぶの柚子和え
つけもの

3 322 19 15

鶏肉きのこのクリーム煮
れんこんちくわ煮
小松菜のピーナツ和え
つけもの

4 236 17 5

八宝菜
きんぴらごぼう
ほうれん草のわさび和え
つけもの

5 383 17 18

ハヤシライス
オムレツ&ウインナー
ミックスピーマンソテー
ブロッコリーサラダ
フルーツカクテル

6 263 20 7

かれのいのみニエル
じゃが芋のコンソメ煮
いんげん辛子和え
つけもの

7 383 18 20

さばの照り焼き
切干大根の炒め煮
アスパラサラダ
煮豆

8 220 18 8

豚肉のジンギスカン風
ふろふき大根
白菜のおかか和え
つけもの

9 348 15 15

さんまの塩焼き
さつま芋オレンジ煮
小松菜サラダ
つけもの

10 281 21 11

ホキの南蛮漬け
里芋とがんも煮
ほうれん草の和え物
つけもの

11 307 21 13

鶏肉の梅焼き
ビーフン炒め
菜の花のささみ和え
つけもの

12 300 19 14

赤魚酒蒸し甘味噌かけ
揚げ茄子煮浸し
キャベツのなめ茸和え
煮豆

13 291 17 15

ハンバーグ
野菜の味噌炒め
白菜生姜和え
つけもの

14 285 7 14

かき揚げ
小松菜の海苔和え
くだもの
つけもの
つみれ汁

15 297 19 14

鶏肉のねぎ焼き
信田の含め煮
大根のゆかり和え
つけもの

16 269 17 10

蒸し鶏の辛味噌かけ
南瓜の煮物
オクラの土佐和え
つけもの
すまし汁

17 276 21 13

豆腐ステーキ野菜あん
もやしのキムチ炒め
菜の花のおかか和え
つけもの

18 380 18 19

ししゃもフライ
ふきの煮物
マカロニサラダ
つけもの

19 200 18 7

チンジャオロース
わらびとちくわ煮
オクラのポン酢和え
つけもの

20 324 16 18

さんまの生姜煮
マーボー春雨
かぶのゆかり和え
つけもの

21 298 16 18

鶏肉の吉野焼き
茄子の煮物
ほうれん草の和え物
つけもの

22 251 20 8

鮭ザンギ
肉じゃが
白菜の青のり和え
つけもの

23 242 20 7

ホキのピリ辛焼き
厚揚げの煮物
くずきり柚子風味サラダ
つけもの

24 313 18 17

鶏肉のガーリックバター
ジャーマンポテト
キャベツの和え物
つけもの

25 249 17 8

牛皿
れんこん金平
ほうれん草の和え物
梅ザーサイ

26 326 23 13

さわらの漬け焼き
つみれと白菜の生姜煮
ハムマリネ
つけもの

27 295 11 15

ツナの和風炊き込みご飯
メンチカツ
野菜の煮物
胡瓜のピリ辛和え
つけもの

28 206 21 8

たらの香味焼き
豚肉と青菜の炒め物
カリフラワー胡麻ドレかけ
つけもの

29 409 14 29

牛肉と筍の味噌バター煮
ふきの金平
キャベツのサラダ
つけもの

30 360 11 18

野菜カレー
玉子焼き&ウインナー
カリフラワーマヨ添え
ツナサラダ
杏仁フルーツ

31 280 17 14

麻婆豆腐
大根の煮物
菜の花のかにかま和え
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)