

日

月

火

水

木

金

土



電話番号

011-785-0119



1 267 20 11
豚肉のごましゃぶ風
 ぜんまいと油揚げ煮
 春雨の中華和え
 つけもの

2 488 19 33
さばの竜田揚げ
 大根と角天の炒め煮
 ほうれん草の柚子こしょう和え
 つけもの

3 266 16 10
とり天
 醤油おでん
 キャベツのポン酢和え
 つけもの

4 280 23 13
豚肉の味噌漬け焼き
 いんげんのオイスター炒め
 カリフラワーサラダ
 つけもの

5 290 14 10
ゆかりごはん
 かき揚げ
 キャベツの甘味噌炒め
 いんげんのピーナツ和え
 つけもの

6 245 20 12
豚肉のんにくソース
 アスパラベーコン炒め
 もやしの辛子和え
 つけもの

7 297 20 10
さわらの生姜煮
 れんこんの金平
 茄子の冷菜
 つけもの

8 183 19 2
たらの酒蒸し
 筍のオイスター炒め
 白菜の青のり和え
 つけもの

9 415 16 28
すき焼き風
 はんぺんと野菜の煮物
 いんげんのマヨ和え
 つけもの

10 283 23 10
ますのきのこソース
 五目大豆煮
 キャベツの塩だれ和え
 佃煮

11 379 13 17
天ぷら
 白菜のおかか和え
 くだもの缶
 ささみのスープ
 つけもの

12 404 22 25
さばの味噌煮
 豆腐チャンプル
 キャベツの塩昆布和え
 つけもの

13 190 19 5
たらの野菜あんかけ
 ひじき煮
 白菜えび和え
 つけもの

14 309 12 13
菜めし
 ハムカツ
 エビボールと白菜煮
 大根のかおり和え
 つけもの

15 414 10 25
ひき肉野菜カレー
 チーズはんぺんフライ
 いんげんソテー
 白菜サラダ
 フルーツ寒天 福神漬

16 158 17 4
ホキのもろみ漬け焼き
 キャベツの炒め物
 小松菜のわさび和え
 すまし汁 つけもの

17 238 5 9
肉味噌うどん
 コロッケ
 冬瓜煮 すまし汁
 オクラとわかめの酢の物
 トロピカルフルーツ缶

18 261 16 6
白身魚フライ
 角天の生姜煮
 たらこ炒り
 つけもの

19 240 14 10
和風ハンバーグ
 ブロッコリー玉ねぎソテー
 大根の柚子和え
 つけもの

20 410 15 16
ポークカレー
 春巻き
 さつま芋バター煮
 3色サラダ
 杏仁フルーツ 福神漬

21 280 19 13
赤魚の揚げ煮
 茄子のケチャップ炒め
 チンゲン菜のツナ和え
 つけもの

22 234 22 9
さわらの塩焼き
 牛肉とごぼうの味噌煮
 もやしの和え物
 つけもの

23 266 17 14
鶏肉のさっぱり煮
 つきこん炒め
 白菜のお浸し
 つけもの

24 295 22 12
豚肉の味噌焼き
 大根とあさりの炒め煮
 マカロニサラダ
 すまし汁 つけもの

25 208 14 9
たらの照り焼き
 もやしのゆず胡椒サラダ
 くだもの缶
 和風野菜スープ
 つけもの

26 317 18 13
わかめごはん
 コロッケ盛り合わせ
 ささみとアスパラ卵とじ
 白菜の柚子ドレ和え
 つけもの

27 239 20 6
ほっけの煮魚
 切干大根の炒め煮
 菜の花の和え物
 佃煮

28 334 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

29 273 20 14
鶏肉のピカタ
 焼き茄子
 オクラの海苔和え
 つけもの

30 222 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



● 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)