

夕食

平成 30年 11月

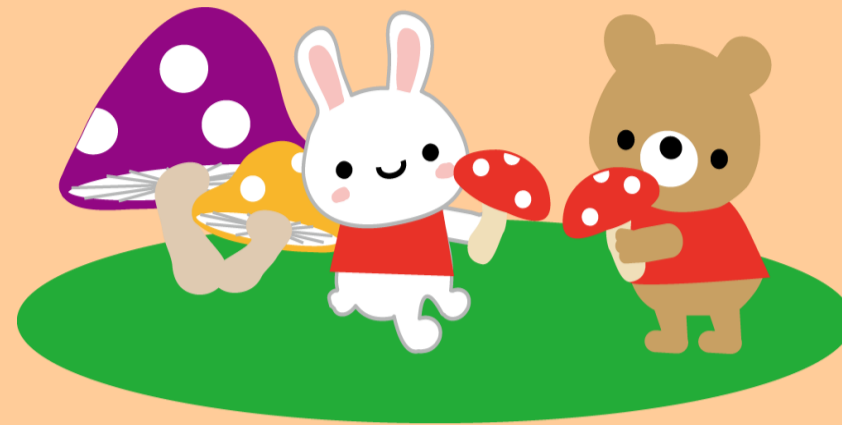
札幌ふれあいフーズ

日 月 火 水 木 金 土



電話番号

011-785-0119



1 244 18 6 2 307 14 17 3 215 20 7

1 11月 1日 1 244 18 6

かれいのおろし煮
切干大根煮
胡瓜の梅和え
つけもの

2 11月 2日 307 14 17

テミ煮込みハンバーグ
ベーコンソテー
もやしナムル
佃煮

3 11月 3日 215 20 7

あじの塩焼き
がんもの含め煮
大根のゆかり和え
つけもの

4 256 10 10

4 11月 4日 256 10 10

さんまの蒲焼き
小松菜のかまぼこ和え
くだもの缶
具だくさん味噌汁
つけもの

5 192 18 3

5 11月 5日 192 18 3

ホキの塩麹焼き
里芋のごまだれかけ
オクラのポン酢和え
つけもの

6 233 19 6

6 11月 6日 233 19 6

赤魚の味噌漬け焼き
白菜の中華炒め
小松菜のしらす和え
つけもの

7 310 16 10

7 11月 7日 310 16 10

ミートボールの醤油だれ
長芋のかにあんかけ
ほうれん草のきのこ和え
煮豆

8 318 19 9

8 11月 8日 318 19 9

酢 鶏
じゃがコーン炒め
華風和え
つけもの

9 415 21 26

9 11月 9日 415 21 26

さんまの塩焼き
ポパイソテー
スパゲティサラダ
つけもの

10 390 12 19

10 11月 10日 390 12 19

チキンカレー
ぎょうざ
ミックスピーマンソテー
大根サラダ 福神漬
フルーツカクテル缶

11 329 19 16

11 11月 11日 329 19 16

ぶり大根
きな粉ポテト
もやしのサラダ
つけもの

12 396 17 24

12 11月 12日 396 17 24

鶏ザンギ
山菜の炒め煮
サイコロサラダ
つけもの

13 302 19 15

13 11月 13日 302 19 15

鶏肉の柚子味噌焼き
いんげんのオイスター炒め
ほうれん草のお浸し
煮豆

14 226 17 7

14 11月 14日 226 17 7

ぞいのチャンチャン焼き
こんにゃくのオランダ煮
玉ねぎとわかめのポン酢和え
つけもの

15 308 19 12

15 11月 15日 308 19 12

ますの南蛮漬け
ジャーマンポテト
オクラのなめ茸和え
つけもの

16 209 21 8

16 11月 16日 209 21 8

豚肉のねぎソースかけ
グリル野菜の彩りソテー
モロヘイヤのお浸し
つけもの

17 323 18 18

17 11月 17日 323 18 18

鶏肉の山椒焼き
もやしの炒め物
かぼちゃサラダ
つけもの

18 273 14 13

18 11月 18日 273 14 13

豚すき
ナムル
くだもの缶

19 332 20 17

19 11月 19日 332 20 17

たらこのムニエル
ポトフ
かにかま和え
佃煮

20 367 18 14

20 11月 20日 367 18 14

アジフライ
和風スパゲティ
コーンサラダ
つけもの

21 299 21 14

21 11月 21日 299 21 14

豚肉の梅風味焼き
ひじきの煮物
アスパラのマヨ添え
つけもの

22 294 20 14

22 11月 22日 294 20 14

豆腐ステーキ
豚肉と野菜の中華炒め
玉ねぎの土佐和え
つけもの

23 272 21 11

23 11月 23日 272 21 11

すずきのバター醤油焼き
じゃが芋のそぼろ煮
カリフラワーのサラダ
つけもの

24 265 20 10

24 11月 24日 265 20 10

ぞいのねぎ味噌焼き
天ぷら
キャベツのしらす和え
つけもの

25 300 17 15

25 11月 25日 300 17 15

鶏肉のカレー焼き
れんこんとなるとの炒り煮
玉ねぎの梅肉和え
つけもの

26 307 19 13

26 11月 26日 307 19 13

豚肉のごましゃぶ風
大学芋
かぶの柚子和え
つけもの

27 321 19 15

27 11月 27日 321 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

28 238 17 5

28 11月 28日 238 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

29 383 17 18

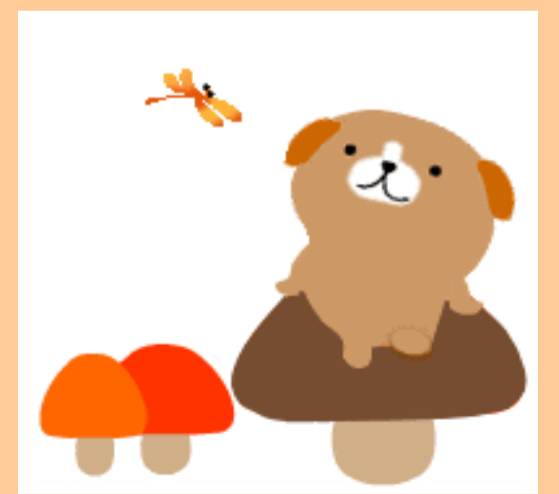
29 11月 29日 383 17 18

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 福神漬

30 286 22 8

30 11月 30日 286 22 8

かれいのムニエル
じゃが芋のバター煮
いんげん辛子和え
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)