



日

月

火

水

木

金

土

30

193 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



電話番号

011-785-0119

本年もお世話になりました皆様に厚く御礼申し上げます。  
どうぞおすこやかに新年をお迎えになられますようにお祈り申し上げます。

1

162 18 2

たらちんちゃん焼き

竹の子の土佐煮  
オクラのなめ茸和え  
つけもの  
すまし汁

2

244 13 9

五目中華煮

焼売  
スープ  
くだもの

3

389 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

4

328 14 22

ホイコーロー

さつま揚げと糸昆布煮  
菜の花の梅和え  
つけもの

5

221 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

6

314 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

7

190 9 5

彩り混ぜご飯

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 つけもの

8

216 20 7

豚肉のんにくソースかけ

つきこん炒め  
春菊の辛子和え  
つけもの

9

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

10

235 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

11

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

12

315 20 11

豚肉の照り焼き

高野豆腐チリソース  
白菜の辛子和え  
煮豆

13

203 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

14

292 14 11

ミートボールトマト煮

れんこんのそぼろ炒め  
キャベツの生姜和え  
つけもの

15

235 21 7

たらちんピカタ

ふきの煮物  
大根サラダ  
つけもの

16

317 19 20

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

17

295 17 13

酢豚

春巻き  
きのこ和え  
つけもの

18

315 11 12

ゆかりごはん

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

19

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

20

322 22 15

豚肉の生姜焼き

高野豆腐煮  
ポテトサラダ  
つけもの

21

299 22 10

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

22

409 14 29

牛肉と筍の味噌バター煮

ふきの炒め煮  
キャベツのサラダ  
つけもの

23

302 20 11

ぶりの照り焼き

長芋と昆布の煮物  
菜の花のおかか和え  
煮豆

24

233 14 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

25

283 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

26

268 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

27

488 18 33

さばの竜田揚げ

人参とこんにゃくの金平  
ほうれん草の柚子こしょう和え  
つけもの

28

265 16 10

鶏天

醤油おでん  
キャベツのポン酢和え  
つけもの

29

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

● 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)