



日

月

火

水

木

金

土

30

417 18 27

梅しらすご飯

すき焼き風

キャベツの甘味噌炒め  
ほうれん草のピーナツ和え  
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

360 19 19

さばの照り焼き

大根とあさりの煮物  
アスパラサラダ  
煮豆

2

221 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

3

351 16 16

さんまの塩焼き

さつま芋のレモン煮  
小松菜サラダ  
つけもの

4

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

5

308 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

6

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

7

286 13 14

ハンバーグ

野菜の味噌炒め  
白菜生姜和え  
つけもの

8

284 7 14

かき揚げ

小松菜の海苔和え  
つみれ汁  
くだもの  
つけもの

9

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

10

276 17 10

蒸し鶏の辛味噌かけ

南瓜の煮物  
オクラの土佐和え  
すまし汁  
つけもの

11

239 17 11

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

12

287 10 13

チキンカレー

ししゃもフライ  
グリル野菜ソテー  
マカロニサラダ  
くだもの

13

201 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

14

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

15

233 16 12

豚肉の山椒焼き

茄子の煮物  
ほうれん草の和え物  
つけもの

16

263 20 10

ますザンギ

肉じゃが  
白菜の青のり和え  
つけもの

17

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

18

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

19

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

20

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

21

295 11 15

メンチカツ

野菜の煮物  
胡瓜のピリ辛和え  
つけもの

22

207 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

23

290 16 12

照り焼きチキン

五目きんぴら  
くだもの  
つけもの

24

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

25

335 19 12

ピラフ風混ぜご飯

鶏肉のから揚げ  
南瓜とほたての含め煮  
水菜サラダ  
スープ 煮豆

26

208 17 5

かれいのおろし煮

白菜とちくわの煮物  
胡瓜の梅和え  
つけもの

27

307 14 17

ネミ煮込みハンバーグ

ベーコンソテー  
もやしナムル  
佃煮

28

240 21 7

あじの塩焼き

がんもの含め煮  
れんこんサラダ  
つけもの

29

308 16 17

さんまの蒲焼き

小松菜かまぼこ和え  
くだもの  
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)