

日

月

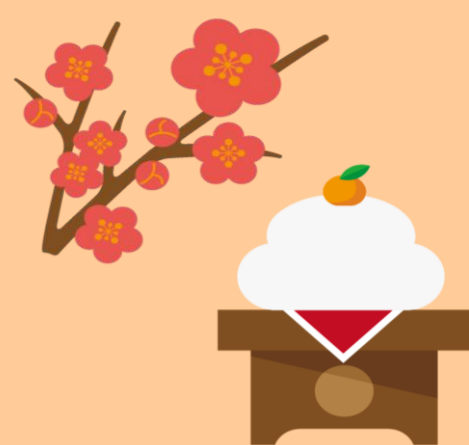
火

水

木

金

土



新春のお慶びを申し上げます。

まだまだ寒さ厳しき折柄、お風邪など召されませぬようお気をつけください。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



4 242 21 6

たらの酒蒸し

五目大豆煮
キャベツの塩だれ和え
つけもの

5 310 17 10

ミートボールの醤油ダレ

長芋のかにあんかけ
白菜のおかか和え
煮豆

6 405 22 26

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

7 190 19 6

タラの野菜あんかけ

ひじき煮
白菜えび和え
つけもの

8 310 13 13

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

9 361 21 20

味噌マヨチキン

角天の生姜煮
タラコ炒り
つけもの

10 157 17 4

ホキのみりん漬焼き

キャベツの炒め物
小松菜わさび和え
つけもの
すまし汁

11 414 10 25

ひき肉野菜カレー

チーズはんぺんフライ
インゲンソテー
白菜サラダ
フルーツ寒天

12 295 13 12

えびすり身焼 枝豆あん

ビーフンソテー
オクラとわかめの酢の物
つけもの

13 242 15 10

和風ハンバーグ

ブロッコリー玉葱ソテー
大根の柚子和え
つけもの

14 277 21 11

豚の梅風味焼

里芋の煮物
アスパラのマヨ添え
つけもの

15 279 20 14

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

16 338 20 21

さばの塩焼き

牛肉とごぼうの味噌煮
もやしの和え物
つけもの

17 268 18 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

18 294 22 13

豚肉の味噌焼き

大根とあさりの炒め煮
マカロニサラダ
つけもの
すまし汁

19 317 19 14

コロッケ盛合せ

ささみの卵とじ
白菜のゆずドレ和え
つけもの

20 423 13 24

和風野菜スープ

天ぷら
筍のオイスター炒め
もやしの柚子胡椒サラダ
つけもの

21 241 20 7

ほっけの煮魚

切干大根の炒め煮
菜の花の和え物
佃煮

22 329 21 16

サワラの塩焼き

エビボールのチリソース
胡瓜のごま酢和え
つけもの

23 269 20 15

鶏肉のピカタ

焼き茄子
オクラの海老和え
つけもの

24 226 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

25 172 18 3

タラと野菜の味噌焼き

筍の土佐煮
小松菜サラダ
つけもの
すまし汁

26 341 17 16

さんまの塩焼き

さつま芋のレモン煮
オクラのなめ茸和え
つけもの

27 387 19 22

鶏肉の南部焼き

野菜天ぷら
いんげんのマヨ和え
佃煮

28 328 14 22

ホイコーロー

さつま揚げと糸こんにゃく煮
菜の花の梅和え
つけもの

29 213 20 8

ますの幽庵焼き

山菜の煮物
小松菜のささみ和え
つけもの

30 314 17 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

31 198 10 6

炒飯風ご飯

イカリングフライフライ
コールスロー
トロピカルフルーツ缶
ザーサイ スープ



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・汁物の分は含まれておりません)