

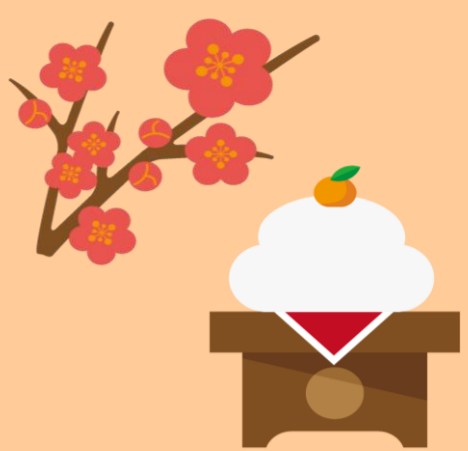
夕食

平成

31年 1月

札幌ふれあいフーズ

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り柄、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ひ申し上げます。



<p>4</p> <p>303 20 9</p> <p>酢鵝</p> <p>餃子 華風和え つけもの</p>	<p>5</p> <p>329 19 16</p> <p>ぶり大根</p> <p>きな粉ポテト もやしのサラダ つけもの</p>					
<p>6</p> <p>340 19 16</p> <p>豚肉のオイスター炒め</p> <p>山菜の炒め煮 ダイスサラダ つけもの</p>	<p>7</p> <p>302 19 15</p> <p>鶏肉の柚子味噌焼き</p> <p>いんげんのオイスター炒め ほうれん草のお浸し 煮豆</p>	<p>8</p> <p>234 18 8</p> <p>そいのチャンチャン焼き</p> <p>こんにゃくのオランダ煮 玉葱とワカメのポン酢和え つけもの</p>	<p>9</p> <p>309 19 13</p> <p>マスの南蛮漬け</p> <p>ジャーマンポテト オクラのなめたけ和え つけもの</p>	<p>10</p> <p>212 21 9</p> <p>豚肉のネギソースかけ</p> <p>グリル野菜の彩りソテー モロヘイヤのお浸し つけもの</p>	<p>11</p> <p>323 18 19</p> <p>鶏肉の山椒焼き</p> <p>もやしの炒め物 南瓜サラダ つけもの</p>	<p>12</p> <p>292 19 17</p> <p>豚すき</p> <p>生揚げと野菜のソテー ナムル 紅生姜</p>
<p>13</p> <p>332 21 17</p> <p>タラのムニエル</p> <p>ポトフ カニカマ和え 佃煮</p>	<p>14</p> <p>367 19 14</p> <p>大根菜と桜海老のませご飯</p> <p>アジフライ 和風スパゲティ コーンサラダ つけもの</p>	<p>15</p> <p>410 16 17</p> <p>ポークカレー</p> <p>春巻き さつま芋バター煮 3色サラダ 杏仁フルーツ</p>	<p>16</p> <p>271 18 13</p> <p>豆腐ステーキ</p> <p>豚肉と野菜の中華炒め 玉葱の土佐和え つけもの</p>	<p>17</p> <p>275 22 12</p> <p>ススキのバター醤油焼き</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーのサラダ つけもの</p>	<p>18</p> <p>265 21 10</p> <p>ソイの葱味噌焼き</p> <p>天ぷら キャベツのしらす和え つけもの</p>	<p>19</p> <p>300 17 15</p> <p>鶏肉のカレー焼き</p> <p>レンコンとなるとの炒り煮 玉葱の梅肉和え つけもの</p>
<p>20</p> <p>308 20 13</p> <p>豚肉の胡麻しゃぶ風</p> <p>大学芋 かぶの柚子和え つけもの</p>	<p>21</p> <p>323 19 16</p> <p>鶏肉キノコのクリーム煮</p> <p>蓮根とちくわの炒め物 小松菜のピーナツ和え つけもの</p>	<p>22</p> <p>237 17 5</p> <p>八宝菜</p> <p>きんぴらごぼう ほうれん草のわさび和え つけもの</p>	<p>23</p> <p>381 17 19</p> <p>ハヤシライス</p> <p>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 フルーツカクテル缶</p>	<p>24</p> <p>286 22 9</p> <p>かれいのムニエル</p> <p>じゃが芋のバター煮 いんげん辛子和え つけもの</p>	<p>25</p> <p>366 19 23</p> <p>鶏肉の照焼き</p> <p>揚げ茄子煮浸し キャベツのなめ茸和え 煮豆</p>	<p>26</p> <p>221 18 8</p> <p>豚肉のジンギスカン風</p> <p>ふろふき大根 白菜のおかか和え つけもの</p>
<p>27</p> <p>377 14 27</p> <p>牛皿</p> <p>焼売 野菜サラダ 紅生姜 スープ</p>	<p>28</p> <p>281 22 11</p> <p>ホキの南蛮漬</p> <p>里芋とがんと煮 ほうれん草の和え物 つけもの</p>	<p>29</p> <p>308 19 13</p> <p>鶏肉の梅焼き</p> <p>ビーフン炒め インゲンのツナ和え つけもの</p>	<p>30</p> <p>247 22 5</p> <p>赤魚酒蒸甘味噌かけ</p> <p>大根とあさりの煮物 キャベツサラダ 煮豆</p>	<p>31</p> <p>286 13 15</p> <p>ハンバーグ</p> <p>野菜の味噌炒め 白菜生姜和え つけもの</p>	<p>Nisso 電話番号</p> <p>白石工場 868-7007</p>	

- 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)