



日

月

火

水

木

金

土



1 224 21 8

豚肉にんにくソースかけ

つきこん炒め
ほうれん草の辛子和え
つけもの

2 389 17 19

チキンカレー

焼売 玉葱オムレツ
花野菜サラダ
フルーツカクテル

3 232 17 11

ほっけの味噌煮

野菜ベーコン炒め
白菜の和えもの
つけもの

4 246 21 10

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

5 267 18 8

豚肉の照焼き

つきこん炒め
白菜のからし和え
煮豆

6 203 21 4

カレーの煮付け

大豆となるとの炒り煮
もやしのザーサイ和え
つけもの

7 290 15 12

ミートボールトマト煮

レンコンのそぼろ炒め
キャベツの生姜和え
つけもの

8 228 19 8

たらひのピカタ

ふきの煮物
大根サラダ
つけもの

9 316 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

10 295 17 13

酢豚

春巻き
きのこ和え
つけもの

11 313 11 12

ゆかりごはん

すり身焼き
さつま芋の煮物
もやしのおかかマヨ和え
つけもの

12 365 12 20

野菜カレー

玉子焼&ウィンナー
カリフラワーマヨ添え
ツナサラダ
杏仁フルーツ

13 324 22 16

豚肉の生姜焼き

高野豆腐煮
ポテトサラダ
つけもの

14 288 21 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

15 391 14 28

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

16 302 21 12

フリの照焼き

長芋と昆布の煮物
菜の花のおかか和え
煮豆

17 234 18 8

豚肉の山椒焼き

いんげん甘辛炒め
わかめの酢味噌和え
つけもの

18 283 18 14

麻婆豆腐

大根の煮物
菜の花のかにかま和え
つけもの

19 259 20 11

豚肉の胡麻しゃぶ風

ぜんまいと油揚げ煮
春雨の中華和え
つけもの

20 456 17 31

サバの竜田揚げ

人参とこんにゃくの金平
ほうれん草の柚子胡椒和え
つけもの

21 265 17 11

とり天

醤油おでん
キャベツのポン酢和え
つけもの

22 284 23 14

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

23 181 16 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

24 254 21 12

豚肉のにんにくソース

アスパラベーコン炒め
もやしの辛子和え
つけもの

25 282 18 10

サワラの生姜煮

レンコンの金平
キャベツの中華和え
つけもの

26 175 17 3

たらひのあんかけ

筍のオイスター炒め
白菜の青のり和え
つけもの

27 415 16 28

すき焼き風

はんぺんと野菜の煮物
インゲンのマヨ和え
つけもの

28 278 23 11

マスのきのこソース

五目大豆煮
キャベツの塩だれ和え
佃煮



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)

