

日曜日

月曜日

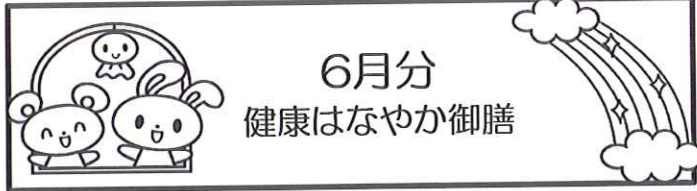
火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



北海道でも夏らしさを感じる季節になってきました。旬のお野菜も豊富になってきます。よく食べ体調管理しましょう。

※表記のエネルギーはごはん180gと汁物を含んだ栄養素です。  
※魚種は骨付の場合が御座いますのでお召し上がる際には注意願います。

1日

白飯

鮭ザンギ

豚肉の西京焼き  
キャベツ炒め  
キティナポリタン  
玉葱水菜サラダ  
青かっぱ漬け

652kcal

8日

白飯

豚肉のカルビ炒め

白身魚フライ  
なすの香風炒め  
薩摩芋マッシュ  
海草ブロッコリーサラダ  
桜大根漬け

736kcal

14日

白飯

鯖の竜田焼き

タンドリポーク  
青梗菜の炒め煮  
かんびょう煮  
マカロニサラダ  
つば漬け

714kcal

22日

白飯

鶏肉アーモンド焼

かれのい粕漬け  
里芋の煮物  
竹の子の土佐煮  
ブロッコリーサラダ  
金時豆

739kcal

29日

白飯

鶏肉の山賊焼

ほきの塩麹焼  
五日煮豆  
粉ふき芋カレー風味  
胡瓜マカロニサラダ  
しば漬け

726kcal

2日

白飯

たらの竜田焼

豚ヒレカツ  
鶏と野菜の味噌炒め  
揚げなすのおろしソース  
いんげん竹輪の和え物  
桜大根漬け

735kcal

3日

白飯

ポークチャップ

さばの漬け焼き  
菜の花のスパゲティ  
えのき昆布  
白菜コーン和え  
パインのシロップ漬け

677kcal

4日

白飯

ハンバーグの和風あんかけ

たらの粕漬け  
ビーフン炒め  
桜しぐれ  
玉子サラダ  
ごま団子  
たくあん漬け

714kcal

5日

白飯

さんま塩焼

フライドチキン  
じゃが芋と昆布煮  
わかめのごま炒め  
玉葱のサラダ  
たくあん漬け

712kcal

6日

★菜めしごはん★

油淋鶏(クーリンチー)

鯖の塩焼  
ウイナー野菜炒め  
おからのしっとり煮  
白菜のお浸し  
みかんのシロップ漬け

708kcal

7日

白飯

ますのカレームニエル

鶏肉の赤味噌焼き  
いんげんとハムのソテー  
金平ごぼう  
キャベツサラダ  
磯わかめ

774kcal

9日

白飯

天麩羅盛合(えび・いか)

ミニハンバーグトマト煮  
卵の花  
コーン枝豆ソテー  
キャベツツナサラダ  
しその実昆布

715kcal

10日

白飯

鶏肉のナッツ焼

かれのい照焼  
金平ごぼう  
南瓜のカレーマヨ焼き  
菜の花あさり和え  
しば漬け

757kcal

11日

★ごま塩ごはん★

鯖の唐揚げ風

豚角煮  
じゃが芋の醤油麹炒め  
たらこスパゲティ  
大根サラダ  
白じゃこ

708kcal

12日

白飯

ジンギスカン

赤魚の煮付け  
薩摩芋の昆布煮  
揚げ茄子のおろし和え  
カニ風味サラダ  
ミニピンク餅

690kcal

13日

白飯

ますの味噌煮

豚かば焼き  
ふきの炒め物  
里芋とひじき煮  
いんげん竹輪和え  
黒豆

728kcal

14日

白飯

ハンバーグ和風あんかけ

野菜巾着煮  
キャベツ炒め  
薩摩芋ハニエ  
大根サラダ  
ミニよもぎ餅

731kcal

16日

白飯

手羽のから揚げ

メバルの煮付け  
白菜の煮浸し  
揚げ茄子のおろし和え  
南瓜サラダ  
白桃缶・寒天

778kcal

17日

白飯

あじのパン粉焼

鶏肉のマヨ焼き  
キャベツハム炒め  
金平ごぼう  
小松菜の和え物  
赤かっぱ漬け

716kcal

18日

白飯

鶏肉のカレー風味焼

たらの粕漬け  
薩摩芋炒め  
高野豆腐煮  
カニ風味サラダ  
みかんのシロップ漬け

706kcal

19日

★菜めしごはん★

鯖の西京ごま風味焼き

ミニハンバーグミートソースかけ  
芋のカレー炒め  
桜海老と切干大根  
胡瓜三杯酢  
桜大根

702kcal

20日

白飯

豚キムチ炒め

赤魚の味噌煮  
ビーフン炒め  
桜シューマイ  
菜の花の和え物  
ミニごま団子

728kcal

21日

白飯

しまほっけの塩焼

豚しゃぶしゃぶ  
なすの揚げ出し煮  
大根の田楽  
小松菜のツナ和え  
赤じゃこ

713kcal

23日

白飯

鯖の味噌煮

鶏団子の照り焼き  
大根昆布煮  
マカロニソテー  
玉葱サラダ  
つば漬け

716kcal

24日

★わかめごはん★

にしんの塩焼

黒酢チキン南蛮  
じゃが芋炒め  
おからのしっとり煮  
白菜竹輪サラダ  
磯わかめ

720kcal

25日

白飯

そいの揚げ煮

肉シューマイ  
菜の花スパゲティ  
里芋煮  
カリフラワーじゃこサラダ  
三色豆

687kcal

26日

白飯

尾付赤魚のムニエル

鶏すき焼き  
水菜と豆腐の卵とじ  
肉団子のチリソース  
白菜のサラダ  
水まんじゅう

722kcal

27日

白飯

チンジャオロース

メバルの煮付け  
もやし炒め  
茄子の田楽味噌  
菜の花の三杯酢  
桜しぐれ

670kcal

28日

白飯

鮭のて照り焼き

鶏肉の南部焼き  
白菜甘酢炒め  
さつま芋のいとこ煮  
ポテトサラダ  
黄桃のシロップ漬け

720kcal

30日

白飯

アジフライタルソース

鶏肉の赤味噌胡麻焼き  
青梗菜の炒め煮  
南瓜いとこ煮  
水菜サラダ  
華大根漬け

722kcal



御注文お待ちしております！



からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル  
0120-39-8981

受付時間：10:00~17:00  
(土・日・祝日は除きます)

仕入れ・制限食の関係で  
おかずの内容が変更になる場合が  
ありますのでご了承ください。