

日曜日

月曜日

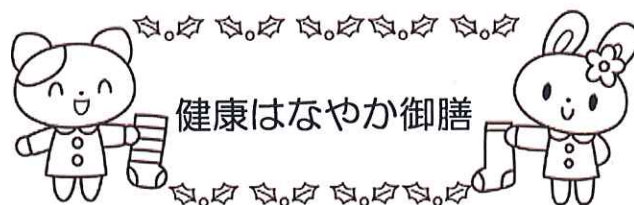
火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

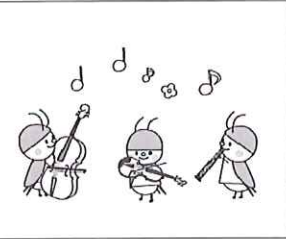
土曜日



お弁当例
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。



※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です



配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル
●平日：0120-39-8981
(受付時間：10：00～17：00)
.....
配食のお問い合わせ先：携帯電話
●土・日・祝：080-6095-6947
(受付時間：9：30～16：30)
※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です

1日
白飯
たぬきとじ
赤魚西京焼
野菜の塩麹炒め
蒸し南瓜
カニ風味サラダ
白桃砂糖漬け
662kcal

2日
白飯
鮭ザンギ
鶏肉のオイスターソース
ピーマン金平
コーン
大根サラダ
赤かっぱ漬け
656kcal

3日
白飯
鶏肉の塩タレ炒め
さばのから揚げ風
ひじき炒め煮
豆竹輪カレーマヨ焼
青菜中華和え
桜大根付け
678kcal

4日
白飯
赤魚の味噌煮
ジンギスカン
南瓜のバター煮
揚げ茄子
いんげんマヨサラダ
パイン砂糖漬け
656kcal

5日
白飯
カレー煮込みハンバーグ
たらのムニエル
キャベツの白だし煮
ほうれん草バターコーン
大根の和え物
ミニピンク餅
686kcal

6日
白飯
さばのピリ辛味噌焼
豚肉の山賊焼
茄子煮びだし
玉葱ソテー
カニカマサラダ
華大根漬け
682kcal

7日
わかめごはん
若鶏唐揚げ
ますの竜田焼き
ポテトチーズ焼き
小松菜煮
菜の花コーンサラダ
青かっぱ漬け
657kcal

8日
白飯
あじのパン粉焼
鶏肉のシソ焼
キャベツしらす炒め
じゃが大学芋風
赤板の和え物
赤かっぱ漬け
676kcal

9日
白飯
豚肉のネギ塩炒め
五目巾着煮
薩摩芋と鶏肉煮
揚げなす
オクラ和え
パイン砂糖漬け
650kcal

10日
白飯
たらのお油淋鶏ソースかけ
ミニチーズハンバーグ
白菜とハムの炒め物
桜えびと切干大根煮
スパゲティサラダ
ミニいちご風味大福
691kcal

11日
白飯
豚キムチ炒め
さばの味噌煮
ビーフソテー
さくらシューマイ
菜の花のからし和え
青かっぱ漬け
703kcal

12日
白飯
ほっけの磯部焼
鶏肉の照り焼き
じゃがソテー
がんも煮
大根水菜サラダ
しば漬け
652kcal

13日
白飯
鶏肉の南部焼
ホタテ風味フライ
里芋の煮物
椎茸の甘露煮
青梗菜のお浸し
つぼ漬け
666kcal

14日
白飯
赤魚の塩から揚げ
豚すき焼き
いんげんベーコンソテー
薩摩芋レーズン
菜の花和え物
ミニいちご風味大福
651kcal

15日
白飯
黒酢チキン南蛮
たらのおパン粉焼き
じゃが芋そぼろ煮
マカロニナポリタン
カリフラワーのサラダ
しば漬け
688kcal

16日
白飯
そいの揚げ煮
ハンパンジー風
ぶきの煮物
ポテトチーズ
白菜ゆず和え
ミニよもぎ餅
685kcal

17日
わかめごはん
豚ヒレカツ
ますの粕漬け
ひじき大豆煮
枝豆
南瓜のごま和え
リンゴ砂糖漬け
673kcal

18日
白飯
豚肉の焼肉風
ほきの磯部揚げ
もやし中華炒め
高野豆腐煮
白菜の三杯酢
白桃砂糖漬け
666kcal

19日
白飯
あじのアーモンド焼き
鶏肉の柚子ソテー焼
キャベツコンソメ煮
わかめの胡麻炒め
玉葱とツナのサラダ
つぼ漬け
674kcal

20日
白飯
豚ジンギスカン
白身フライ
じゃが芋香草焼き
南瓜カレーマヨ
ブロッコリーサラダ
プチホットケーキ
682kcal

21日
白飯
さばの粕漬け
ハンバーグのトマト煮込み
白菜と人参の煮びだし
ピーマンソテー
おくらのお浸し
プチシュー
672kcal

22日
白飯
ごまさみカツ&えびフライ
赤魚の西京焼
野菜炒め
人参グラッセ
みかん砂糖漬け
華大根漬け
681kcal

23日
白飯
ほきの醤油麹焼
豚肉カルピ炒め
青梗菜と人参の炒め煮
豆竹輪の磯部揚げ
カリフラワーじゃこサラダ
マンゴーの砂糖漬け
671kcal

24日
白飯
手羽肉の香草焼き
ますの塩麹焼
キャベツワカメおほか炒め
コーン枝豆ソテー
薩摩芋胡麻和え
水まんじゅう
700kcal

25日
白飯
たらのカレームニエル
豚肉蒲焼き
茄子の揚げ出し
キャベツソテー
ブロッコリーサラダ
青かっぱ漬け
663kcal

26日
白飯
オイマヨチキン
赤魚のムニエル
ビーフ炒め
肉しゅうまい
小松菜の和え物
桜大根漬け
709kcal

27日
白飯
鮭フライ
豚肉の柚子こしょう焼
キャベツ炒め
玉葱ケチャップソテー
大根和え物
青かっぱ漬け
722kcal

28日
白飯
ポークチャップ
さばの梅おろし煮
金平牛蒡
なすのおろし和え
菜の花コーン和え
たくあん漬け
655kcal

29日
菜飯
ぶり大根
鶏肉和風バーベキュー焼
野菜トマト煮
ミニポテト
おくらゆず和え
みかん砂糖漬け
696kcal

30日
白飯
ますのミルク煮
焼き餃子
豚肉と野菜の塩麹炒め
枝豆
白菜胡麻和え
赤かっぱ漬け
664kcal

31日★大晦日★
白飯
鯛の幽庵焼
豚角煮
かぶのそぼろ煮
松前漬け
もやしカニカマサラダ
ミニよもぎ餅
660kcal



お米は北海道産なつぼしを使用しております。