

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				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。		1日★元旦★ 白飯 チーズハンバーグ さばの塩焼き 茄子田楽 カニカマ海苔天 生酢 一口練巻き 652kcal
2日 白飯 白身魚フライ 豚すき焼き ひじき野菜の彩煮 ブロッコリー 子ねえ プフェロール 686kcal	3日 白飯 鶏照り焼き ますの湯葉和風柚子あん かぶそぼろ煮 角揚げと花形人参煮 ほうれん草とコーンサラダ 白桃砂糖漬け 652kcal	4日 白飯 あじの山賊焼き 鶏肉の味噌煮 青梗菜ときのこ炒め 里芋人参煮 オクラ大豆おかか和え ミニよもぎ餅 668kcal	5日 白飯 鶏肉南部焼き カレイの磯部焼き 南瓜の煮付け 肉だんご マカロニサラダ 桜大根漬け 654kcal	6日 白飯 たらの油淋鶏ソースかけ 鶏団子照焼き 大豆と切干の味噌炒め 味付きゆで卵 白菜の胡麻和え 黄桃砂糖漬け 664kcal	7日 白飯 鶏肉マーレード焼き 鮭の粕漬け ごぼう時雨煮 南瓜のカレーマヨ焼き 青梗菜の辛子和え つぼ漬け 701kcal	8日 白飯 さばのおろし煮 豚肉の黒こしょう焼き じゃが芋と昆布煮 豆竹輪カレーマヨ焼き 玉ねぎ枝豆サラダ マンゴー砂糖漬け 687kcal
9日 白飯 照りマヨチキン たらマスタード焼き なす煮浸し 南瓜のきな粉和え もやしナムル 赤かっぱ漬け 665kcal	10日 白飯 ほきのトマト煮 豚かば焼き ピーマン炒め 青梗菜カニカマ和え パイン砂糖漬け プッシュ 660kcal	11日 白飯 手羽大根 さばの塩焼き かぶ塩麹煮 揚げ茄子のおろし和え 玉ねぎサラダ 赤かっぱ漬け 656kcal	12日 白飯 鮭のパン粉焼き 鶏肉マヨ焼き キャベツコンソメ煮 赤板の和え物 コーンソテー みかん砂糖漬け 654kcal	13日 白飯 若鶏塩から揚げ たらの竜田焼き 薩摩芋炒め いんげん大根煮 キャベツとコーンサラダ しば漬け 684kcal	14日 白飯 赤魚の揚げ煮 ミニハンバーグ 里芋の揚げだし 肉しゅうまい ほうれん草和え リンゴ砂糖漬け 650kcal	15日 白飯 鶏肉の照焼き かれの西京焼き ごぼう時雨煮 ミニポテト ブロッコリーの胡麻和え 青かっぱ漬け 707kcal
16日 白飯 たらの南部焼き 鶏肉オイスターソース焼き 桜えびと切干大根 じゃが明太バター 小松菜と人参のサラダ ミニいちご風味大福 656kcal	17日 白飯 豚キムチ ほき粕漬け さつま芋炒め 厚焼き玉子 玉ねぎとツナのサラダ つぼ漬け 683kcal	18日 白飯 白身魚フライ 豚肉の塩麹焼き さつまいも炒め コーンソテー 菜の花の辛子和え 黄桃砂糖漬け 672kcal	19日 白飯 黒酢チキン南蛮 さばの塩焼き なすの香風炒め わかめと白ネギ煮 白菜竹輪サラダ しば漬け 710kcal	20日 白飯 赤魚の揚げ煮 鶏肉生姜焼き 南瓜の含め煮 オクラ海藻サラダ 桜大根漬け ミニいちご風味大福 659kcal	21日 白飯 春巻き&肉しゅうまい かれの粕漬け 卵の花 里芋の揚げだし ブロッコリーの三杯酢和え つぼ漬け 702kcal	22日 白飯 ほきの山賊焼き 豚肉焼き肉風 ピーマン炒め 揚げなすの田楽味噌 インゲンひじきの和え物 ミニよもぎ餅 681kcal
23日 白飯 チキンカツ ますのポテトマヨネーズ焼き 白菜甘酢炒め 動物高野煮 ほうれん草とコーンサラダ 華大根漬け 651kcal	24日 白飯 鮭の西京焼き 豚すき焼き 青梗菜と揚げの煮物 コーンソテー 玉ねぎの甘酢和え みかん砂糖漬け 669kcal	25日 白飯 豚肉の韓国風ピリ辛焼き ほきのニンニク風味焼き ピーマンおかか炒め 白菜しらすりソテー 大根ナムル パイン砂糖漬け 678kcal	26日 白飯 白身魚&ホタテ風味フライ ポークチャップ かぶのカニあんかけ 揚げなす 海藻ヤングコーンサラダ みかん砂糖漬け 695kcal	27日 白飯 手羽の香草焼き ますの竜田揚げ ピーマンの金平 さつま芋マッシュ 白菜の磯和え 赤かっぱ漬け 692kcal	28日 白飯 さばの塩焼き 鶏肉の赤味噌ごま焼き 白菜のバターボン酢蒸し コーンソテー オクラ大豆和え 洋ナシ砂糖漬け 656kcal	29日 白飯 トンテキ たらのムニエル 菜の花ちくわ炒め がんもの煮物 キャベツと水菜のサラダ パイン砂糖漬け 665kcal
30日 白飯 さばのみりん漬け 照り鶏団子 ピーマンソテー 粉ふき芋 カリフラワーカニカマサラダ 桜大根漬け 697kcal	31日 白飯 はんぺんチーズ&ごまさきみカツ 海鮮しゅうまい じゃが芋甘煮 オクラの三杯酢 磯わかめ つぼ漬け 667kcal	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)				 <p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p> <p>※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です</p>
お米は北海道産なつぽしを使用しております。						