

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。



からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

※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)

1日	2日	3日	4日	5日
白飯 たぬきとじ 赤魚西京焼 野菜の塩麴炒め 蒸し南瓜 カニ風味サラダ しば漬け 662kcal	白飯 鮭ザンギ 鶏肉のマヨ焼き ピーマン金平 コーン 人参大根葉の磯和え 赤かっぱ漬け 695kcal	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 洋ナシ砂糖漬け 665kcal	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	白飯 カレー煮込みハンバーグ たらのバター焼 スッキーニケチャップ炒め 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 茄子煮びたし 枝豆 カニカマサラダ 華大根漬け 689kcal	7日 白飯 若鶏唐揚げ ますの竜田焼き ポテトチーズ焼き 玉葱人参ソテー 菜の花コーンサラダ 青かっぱ漬け 669kcal	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 654kcal	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 さばの味噌煮 ピーマンソテー さくらしゅうまい 菜の花のからし和え 青かっぱ漬け 701kcal	12日 白飯 ほっけの磯部揚 鶏肉の照り焼き じゃが芋ソテー 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 ブロッコリーツナサラダ 桜大根漬け 669kcal	14日 白飯 赤魚の塩から揚げ 豚すき焼き 玉葱ベーコンソテー 薩摩芋レーズン煮 菜の花の酢味噌和え ミニイチゴ風味大福 674kcal	15日 白飯 黒酢チキン南蛮 たらのパン粉焼き 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 658kcal
16日 白飯 そいの揚げ煮 ハンパンジー風 さつま芋炒め 肉しゅうまい 白菜ゆず和え ミニよもぎ餅 728kcal	17日 白飯 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 672kcal	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 菜の花塩タレ和え 白桃砂糖漬け 666kcal	19日 白飯 あじのアーモンド焼き 鶏肉の柚子コショウ焼 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 かぶの煮物 南瓜カレーマヨ ブロッコリーサラダ パイン砂糖漬け 653kcal
21日 白飯 さばの粕漬け ハンバーグのトマト煮込み 白菜と人参の煮びたし ピーマンソテー おくらのお浸し ブチシュー 672kcal	22日 菜飯 ごまささみカツ&えびフライ 赤魚の西京焼 野菜のケチャップ炒め 人参グラッセ みかん砂糖漬け 華大根漬け 678kcal	23日 白飯 ほきの醤油麴焼 豚肉カルピ炒め 鶏とごぼうの味噌炒め 豆竹輪の磯部揚げ 白菜お浸し 桜大根漬け 659kcal	24日 白飯 手羽肉の香草焼き ますの味噌煮 キャベツワカメおかか炒め コーン枝豆ソテー もやしの和え物 水まんじゅう 675kcal	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 ブロッコリー辛し和え リンゴ砂糖漬け 663kcal
26日 白飯 オイマヨチキン 赤魚のムニエル 野菜炒め 肉しゅうまい ポテトサラダ 赤かっぱ漬け 702kcal	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 金牛平莗 なすのおろし和え ブロッコリーピーナツ和え しば漬け 651kcal	29日 白飯 金目鯛の幽庵焼 鶏肉和風バーベキュー焼 切干大根 コーンソテー ほうれん草お浸し つぼ漬け 655kcal	30日 わかめご飯 トンテキ 焼き餃子 里芋とツナの煮物 枝豆 インゲン和え 華大根漬け 660kcal
31日 白飯 ほっけのみりん漬け 鶏肉の韓国風ピリ辛焼 薩摩芋味噌炒め さくらしゅうまい 玉ねぎサラダ ミニよもぎ餅 675kcal				

お米は北海道産なつぽしを使用しております。