

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
 <p style="text-align: center;">健康はなやか御膳</p>				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">お弁当例</div> 	<p>1日 白飯</p> <p>豚すき焼き 鯖の竜田焼 ふき炒め いんげん大根煮 ブロッコリーツナサラダ しば漬け 655kcal</p>	<p>2日 白飯</p> <p>ますの塩焼き 鶏肉マヨ焼き かぶそぼろ煮 ほうれん草とコーンサラダ ワカメと白ネギ煮 ミニいちご風味大福 666kcal</p>	
<p>3日 白飯</p> <p>鶏肉の味噌煮 白身魚フライ 青梗菜ときのご炒め 里芋人参煮 オクラ大豆おかか和え リンゴ砂糖漬け 660kcal</p>	<p>4日 白飯</p> <p>赤魚の磯辺焼き 豚かばやき風 南瓜の煮付け 肉だんご マカロニサラダ 桜大根漬け 687kcal</p>	<p>5日 白飯</p> <p>鶏肉カルビ風炒め ほきの塩麹焼き 大豆と切干の味噌炒め 味付きゆで卵 白菜の胡麻和え マンゴー砂糖漬け 655kcal</p>	<p>6日 白飯</p> <p>鮭の粕漬け 鶏団子照焼き ごぼう時雨煮 大学芋 青梗菜の辛子和え リンゴ砂糖漬け 668kcal</p>	<p>7日 白飯</p> <p>豚肉の黒コショウ焼 鯖のおろし煮 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 みかん砂糖漬け 665kcal</p>	<p>8日 白飯</p> <p>たらマスタード焼き 鶏肉アーモンド焼 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 654kcal</p>	<p>9日 白飯</p> <p>豚肉オイスター炒め かれいの照焼 和風スパゲティ 青梗菜カニカマ和え 黄桃砂糖漬け プチシュー 677kcal</p>	
<p>10日 白飯</p> <p>さばの塩焼き 鶏肉梅焼 かぶの煮物 揚げ茄子のおろし和え 玉ねぎサラダ 赤かっぱ漬け 662kcal</p>	<p>11日 白飯</p> <p>鶏肉マヨ焼き たらのパン粉焼き キャベツコンソメ煮 アサリ佃煮風 赤板の和え物 パイン砂糖漬け 654kcal</p>	<p>12日 白飯</p> <p>あじの醤油麹焼き 若鶏塩から揚げ 薩摩芋と鶏肉炒め いんげん大根煮 キャベツとコーンサラダ しば漬け 744kcal</p>	<p>13日 白飯</p> <p>ハンバーグデミソース かれいの西京焼き ポテトチーズ焼き 肉しゅうまい ほうれん草和え リンゴ砂糖漬け 668kcal</p>	<p>14日 白飯</p> <p>赤魚の照り煮 黒酢チキン南蛮 野菜の塩炒め ミニポテト ブロッコリーの胡麻和え 青かっぱ漬け 689kcal</p>	<p>15日 白飯</p> <p>鶏肉のオイスター焼 たらのパン粉焼き 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 ミニよもぎ餅 690kcal</p>	<p>16日 白飯</p> <p>ほきの煮つけ 鶏肉の香草パン粉焼 里芋の香味醤油 厚焼き玉子 玉ねぎとツナのサラダ パイン砂糖漬け 655kcal</p>	
<p>17日 白飯</p> <p>豚肉の塩麹焼き ますの粕漬け スパゲティソテー 揚げ餃子海苔塩 菜の花の辛し和え みかん砂糖漬け 666kcal</p>	<p>18日 白飯</p> <p>さばの味噌煮 ポークチャップ なすの香風炒め わかめと白ネギ煮 白菜竹輪サラダ たくあん漬け 604kcal</p>	<p>19日 白飯</p> <p>鶏肉生姜焼き 赤魚の竜田焼 南瓜の含め煮 ミニいちご風味大福 オクラ海藻サラダ 白桃砂糖漬け 669kcal</p>	<p>20日 白飯</p> <p>かれいの粕漬け 鶏肉の韓国風ピリ辛焼 卵の花 里芋の揚げ出し ブロッコリーの三杯酢和え つぼ漬け 650kcal</p>	<p>21日 白飯</p> <p>豚肉焼き肉風 ほきの醤油麹焼き ビーフンツナ炒め 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 709kcal</p>	<p>22日 白飯</p> <p>ますのポテトマヨネーズ焼き メンチカツ 白菜甘酢炒め 動物高野煮 ほうれん草とコーンサラダ みかん砂糖漬け 664kcal</p>	<p>23日 白飯</p> <p>豚肉の味噌生姜焼き さばの梅おろし 青梗菜と揚げの煮物 厚焼き玉子 もやしの和え物 つぼ漬け 665kcal</p>	
<p>24日 白飯</p> <p>ほきのニンニク風味焼き 鶏肉カレーマヨ ピーマンおかか炒め 白菜しらすソテー 大根ナムル パイン砂糖漬け 674kcal</p>	<p>25日 ★わかめご飯★</p> <p>丼カツ&amp;ホタテ風味フライ ますの醤油麹焼き もやし炒め物 揚げなす 海藻ヤングコーンサラダ みかん砂糖漬け 714kcal</p>	<p>26日 白飯</p> <p>赤魚の塩から揚げ トンテキ ピーマン金平 薩摩芋マッシュ 白菜の磯和え 赤かっぱ漬け 710kcal</p>	<p>27日 白飯</p> <p>ハンパンジー風 さばの塩焼き 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 678kcal</p>	<p>28日 白飯</p> <p>タラのムニエル 豚肉生姜焼 菜の花ちくわ炒め がんもの煮物 アスパラ人参サラダ ミニピンク餅 667kcal</p>	<p>29日 白飯</p> <p>鶏肉南部焼き&amp;たらの芽天ぷら さばのみりん漬け ビーフソテー 粉ふき芋 カリフラワーカニカマサラダ 桜大根漬け 661kcal</p>	<p>30日 白飯</p> <p>はんぺんチーズサンド 豚肉のキャベツチーズ焼き じゃが芋甘煮 磯わかめ 青梗菜の辛し和え パイン砂糖漬け 704kcal</p>	
<p>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。</p>				<p>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>		 	
<p>お米は北海道産なつぽしを使用しております。</p>				<p>※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です</p>		<p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>	