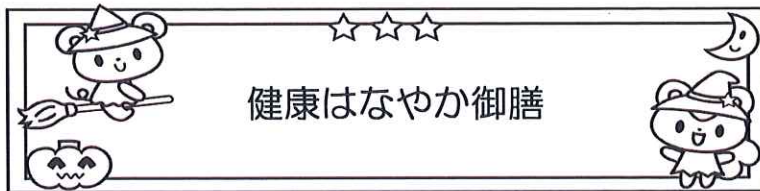


日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日



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。

お弁当例



1日 白飯 とんかつ ホキのムニエル ぶきびり辛炒め あさり佃煮風 ブロッコリーツナサラダ 黄桃缶 675kcal

2日 白飯 ますの醤油麹焼き 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 678kcal

3日 白飯 鶏肉の味噌煮 カニカマ海苔天 青梗菜ときのこ炒め 赤ウィンナー オクラ大豆おかか和え リンゴ缶 649kcal

4日 白飯 赤魚の磯辺焼き 豚かば焼風 南瓜の煮付け 肉だんご マカロニサラダ 桜大根漬け 688kcal

5日 白飯 鶏肉カルピ風炒め 白身魚フライ 大豆と切干の味噌炒め 味付きゆで卵 白菜の胡麻和え マンゴー缶 660kcal

6日 白飯 ますの粕漬け 鶏団子照焼き ごぼう時雨煮 南瓜か-マヨ焼き 青梗菜の辛子和え ミニよもぎ餅 667kcal

7日 白飯 豚肉の黒コショウ焼 鯖のおろし煮 じゃが芋と昆布煮 豆竹輪磯部揚げ 玉ねぎ枝豆サラダ みかん缶 655kcal

8日 白飯 たらマスタード焼き 鶏肉柚子胡椒焼き 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 672kcal

9日 白飯 豚肉オイスター炒め かわいいの照焼 和風スパゲティ 青梗菜カニカマ和え インゲン(味付) 黄桃缶 665kcal

10日 白飯 さばの塩焼き 鶏肉梅焼 かぶのかにあんかけ 揚げ茄子のおろし和え 玉ねぎサラダ 赤かっぱ漬け 650kcal

11日 白飯 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 パイン缶 652kcal

12日 白飯 ますの醤油麹焼き 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 658kcal

★枝豆ご飯★ ハンバーグデミソース エビフライ ポテトチーズ焼き 肉しゅうまい ほうれん草和え リンゴ缶 673kcal

14日 白飯 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 690kcal

15日 白飯 鶏肉の生姜焼 たら粕漬け 桜えびと切干大根 じゃが明太バター 小松菜と人参の和え物 ミニよもぎ餅 689kcal

16日 白飯 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 パイン缶 654kcal

17日 白飯 豚肉の塩麹焼き 白身魚フライ スパゲティソテー 揚げ餃子海苔塩 菜の花の辛子和え しば漬け 656kcal

18日 白飯 鯖の加-煮風 ポークチャップ なすの香風炒め わかめの胡麻炒め 白菜竹輪サラダ たくあん漬け 687kcal

19日 白飯 鶏肉生姜焼き 赤魚の竜田焼 南瓜の含め煮 カニカマ磯部揚げ オクラ海藻サラダ ミニいちご大福 661kcal

20日 白飯 鯖の塩焼き ミニハンバーグ 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 652kcal

21日 白飯 豚肉焼き肉風 ほきの醤油麹焼き ビーフンツナ炒め 里芋煮 インゲンひじきサラダ ミニよもぎ餅 664kcal

22日 白飯 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と和え物 みかん缶 663kcal

23日 白飯 若鶏から揚げ 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 660kcal

24日 白飯 ほきのニンニク風味焼き 鶏肉カレーマヨ ビーマン竹の子炒め 白菜しらすソテー 大根ナムル パイン缶 678kcal

25日 白飯 チキンカツ ますの醤油麹焼き もやしの炒め物 揚げなす 海藻ヤングコーンサラダ みかん缶 699kcal

★わかめご飯★ 赤魚の塩から揚げ 海苔塩ささみ揚げ ビーマン金平 薩摩芋マッシュ 白菜の磯和え 赤かっぱ漬け 653kcal

ハンパンジー風 たら粕漬け 白菜のバターボン酢蒸し コーンソテー オクラ大豆和え 洋ナシ缶 650kcal

27日 白飯 赤魚の山賊焼 ハムカツ 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 661kcal

28日 白飯 鶏肉南部焼き さばのみりん漬け ビーマンおかか炒め 粉ふき芋 玉ねぎとコーンサラダ 桜大根漬け 667kcal

30日 白飯 はんぺんチーズサンド ミニハンバーグ 大根金平 磯わかめ 南瓜サラダ パイン缶 664kcal

31日 白飯 鶏肉の塩レモン焼 白身魚フライ ウィンナーきのこソテー 竹輪カレーマヨ焼き 菜の花酢味噌和え 黄桃缶 682kcal

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)



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