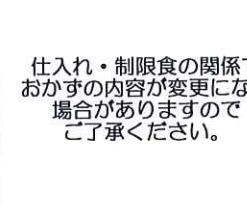
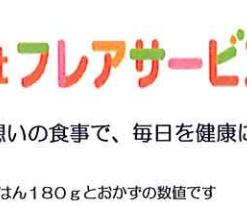


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						
配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル ●平日：0120-39-8981 (受付時間：10:00~17:00)	健康はなやか御膳	お弁当例	仕入れ・制限食の関係で おかずの内容が変更になる 場合がありますので ご了承ください。	からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。		
配食のお問い合わせ先：携帯電話 ●土・日・祝：080-6095-6947 (受付時間：9:30~16:30)						
6日 白飯 メンチカツ 赤魚のムニエル キャベツごま煮 椎茸甘露煮 菜の花人参サラダ パイン缶 703Kcal	7日 白飯 たらの塩麹焼き 鶏つくね照り焼き マカロニとウインナーのソテー 豆腐麻婆 プロッコリーなめたけ和え しば漬け 664kcal	1日 白飯 あじの山賊焼 若鶏から揚げ 鶏とごぼうの味噌炒め ミニポテト 小松菜のツナ和え 赤かっぱ漬け 724kcal	2日 白飯 鶏肉ステーキ 鰯の塩焼き かぶのボトフ ポテチーズ キャベツサラダ マンゴー缶 658kcal	3日 白飯 ますのチャンチャン焼き 照りマヨチキン 南瓜いとこ煮 枝豆 白菜胡麻和え つぼ漬け 711Kcal	4日 白飯 豚カルビ炒め たらのバター焼き ふきピリ辛炒め ひじき大豆煮 マカロニサラダ つぼ漬け 684Kcal	5日 白飯 鰯の幽庵焼き 卵とじ ピーマン金平 肉しゅうまい オクラのお浸し ミニいちご風味大福 661Kcal
13日 白飯 赤魚の照り焼き チーズハンバーグ なす味噌炒め えのき昆布 南瓜サラダ パイン缶 684Kcal	14日 白飯 鶏肉シソ焼き 白身魚フライ 青梗菜と揚げの煮物 肉だんご おくらと柚子和え 赤かっぱ漬け 675Kcal	15日 白飯 ますの塩麹焼き 玉子巾着 白菜の白だし煮 動物高野煮 薩摩芋のごま和え ミニよもぎ餅 668Kcal	16日 白飯 豚しゃぶ風 ますの照り焼き 南瓜の含め煮 厚焼き玉子 菜の花の辛子和え 黄桃缶 652Kcal	17日 白飯 赤魚の西京焼き 若鶏のから揚げ なす煮浸し 里芋煮 キャベツ和え物 しば漬け 701Kcal	18日 白飯 醤油ごま風味ハンバーグ ほきのいそべやき ポテトチーズ焼き 動物高野煮 カニカマ和え ミニいちご風味大福 653Kcal	19日 白飯 鰯の味噌煮 焼き餃子 野菜の塩炒め 小松菜お浸し さつま芋ヨヨ焼き 青かっぱ漬け 665Kcal
20日 白飯 鶏照り焼き 玉子巾着味噌煮 大根と揚げの炒め煮 揚げ茄子オロシ和え ほうれん草サラダ 枝豆 674Kcal	21日 白飯 カレイのカレー風味焼き パンパンジー風 里芋の煮物 がんもの煮物 プロッコリーの胡麻和え リンゴ缶 672Kcal	22日 白飯 豚肉の照り焼き 白身魚フライ 白菜と人参の煮びたし 豆腐麻婆和え 小松菜の辛子和え たくあん漬け 695Kcal	23日 栗ごはん 鰯のネギ味噌焼 鶏肉のマヨ焼き ホトトギスロール焼き 肉団子 玉葱とコーンサラダ しば漬け 702Kcal	24日 わかめごはん 鶏肉のオイスターソース焼き はんぺんサンド キャベツコンソメ煮 えのき昆布 カリフラワーのサラダ 桜大根 668Kcal	25日 白飯 あじの竜田焼き トマト煮込みハンバーグ 切干大根 肉しゅうまい 黄桃缶 ミニいちご風味大福 709Kcal	26日 白飯 豚肉の黒こしょう焼き ますのポテトチーズ焼き 絹さやの玉子とじ 動物高野煮 南瓜のごま和え しば漬け 692Kcal
27日 白飯 白身魚フライ 豚肉おろしソース 大根の煮物 大學芋 菜の花の和え物 華大根 666Kcal	28日 菜めしごはん ハンバーグロコモソース 焼き餃子 きのこ塩炒め がんものの煮物 キャベツと水菜のサラダ 桜大根 659Kcal	29日 白飯 鰯の西京焼き 鶏肉照り焼き 茄子の揚げ出し煮 ホトトギス 大根枝豆サラダ 赤かっぱ漬け 669Kcal	30日 白飯 豚肉焼き肉風 麻婆豆腐 もやし桜海老ソテー ワカメと白ネギ煮 玉ねぎ甘酢和え みかん缶 674Kcal			
お米は北海道産ななつぼしを使用しております。						