

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



健康はなやか御膳

お弁当例



仕入れ・制限食の関係で
おかす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・かそく想いの食事で、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

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

- 鯖の塩焼き
- かぶのポトフ
- 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

豚カルピ炒め

- たららのバター焼き
- 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

鯖の幽庵焼き

- 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

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
- パン缶

703Kcal

7日

白飯

たららの塩麹焼き

- 鶏つくね照り焼き
- マカロニとウィンナーのソテー
- 豆腐麻婆
- ブロッコリーなめたけ和え
- しば漬け

664kcal

8日

白飯

鶏肉の味噌煮

- 白身魚フライ
- 茄子の香風炒め
- さつま芋マッシュ
- 青梗菜カニカマ和え
- りんご缶

704kcal

9日

白飯

鯖の粕漬け

- 豚肉キャベツチーズ焼き
- 大根と揚げのみそ炒め
- しめじ煮
- オクラの三杯酢
- しば漬け

727kcal

10日

白飯

豚キムチ

- ホキ粕漬け
- 白菜甘酢炒め
- なすのケチャップソテー
- かぶり枝豆サラダ
- 桜大根

672Kcal

11日

白飯

ますのポテトマヨネーズ焼き

- ハムカツ
- 大根炒め
- 人参グラッセ
- 青梗菜中華和え
- プチシュー

651Kcal

12日

白飯

豚肉南部焼き

- ほきんにく風味焼き
- ふきの煮付け
- ミニポテト
- インゲンの和えもの
- 華大根

651Kcal

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

鯖の味噌煮

- 焼き餃子
- 野菜の塩炒め
- 小松菜お浸し
- さつま芋マヨ焼き
- 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

- バンバンジー風
- 里芋の煮物
- がんもの煮物
- ブ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

鯖のネギ味噌焼

- 鶏肉のマヨ焼き
- ホトトギスカレー焼き
- 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

鶏肉のオイルサーイ焼き

- はんぺんサド
- 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
- 大学芋
- 菜の花の和え物
- 華大根

666Kcal

28日

菜めしごはん

ハンバーグロコモコソース

- 焼き餃子
- きのこ塩炒め
- がんもの煮物
- キャベツと水菜のサラダ
- 桜大根

659Kcal

29日

白飯

鯖の西京焼き

- 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



JFS-B20000688

お米は北海道産ななつぼしを使用しております。