

日曜日

月曜日

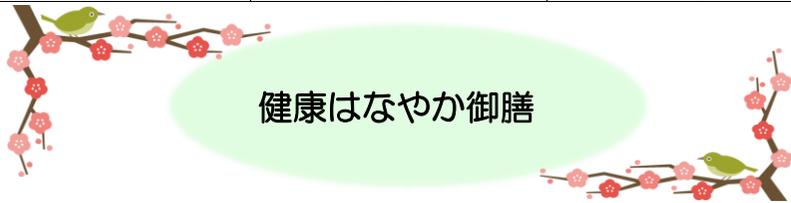
火曜日

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。

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)

*エネルギーはごはん180gとおかずの数値です



1日
白飯
あじの山賊焼き
若鶏から揚げ
鶏とごぼうの味噌炒め
粉ふき芋バター
菜の花辛子和え
赤かっぱ漬け
711kcal

2日
白飯
鶏肉のデミグラスソース
さばの塩焼き
かぶのポトフ
ミニポテト
キャベツサラダ
マンゴー缶
674kcal

3日
白飯
さばの塩焼き
照マヨチキン
南瓜含め煮
玉葱ソテー
白菜胡麻和え
青かっぱ漬け
647kcal

4日
白飯
豚肉ピリ辛味噌焼き
かれいバター焼き
キャベツ生姜煮
かぶ煮
青梗菜のお浸し
つば漬け
593kcal

5日
白飯
さわらの幽庵焼き
卵とじ
ピーマン金平
玉葱ソテー
おくらサラダ
ミニいちご風味大福
611kcal

6日
白飯
ささみチーズフライ
ほきのムニエル
キャベツのごま煮
かにしゅうまい
菜の花人参サラダ
バイン缶
573kcal

7日
白飯
たらのマスタード焼き
若鶏から揚げ
ジャーマンポテト
豆腐マーボ和え
大根水菜サラダ
青かっぱ漬け
708kcal

8日
白飯
鶏肉の味噌煮
白身魚フライ
なすの香風炒め
さつま芋マッシュ
青梗菜和え物
つば漬け
650kcal

9日
白飯
あじ粕漬け
豚肉山賊焼き
ひじき炒め煮
しめじ煮
インゲン和え物
しば漬け
603kcal

10日
白飯
チーズ入りハンバーグ
ほき粕漬け
南瓜の煮付
玉ねぎマリネ
カリフラワー枝豆サラダ
桜大根
617kcal

11日
白飯
ハムカツ
五目巾着煮
じゃが芋甘煮
茹でもやしニラ
青梗菜サラダ
プチシュー
606kcal

12日
★ゆかりご飯★
和風鶏団子
ほきニンニク風味焼
ふきピリ辛炒め
わかめと白ネギ煮
大根サラダ
華大根
559kcal

13日
白飯
たらの甘酢ソース
チーズハンバーグ
麻婆茄子
ポテトソテー
南瓜サラダ
つば漬け
613kcal

14日
白飯
鶏肉シソ焼
白身魚フライ
青梗菜と揚げの煮物
肉しゅうまい
キャベツ柚子和え
赤かっぱ漬け
623kcal

15日
白飯
あじの醤油鹽焼
五目巾着煮
卵の花
ハムカツ
さつま芋の胡麻和え
ミニよもぎ餅
660kcal

16日
白飯
チキンステーキ
ますの照焼
マカロニソテー
ブロッコリーチーズ焼
菜の花の辛子和え
青かっぱ漬け
579kcal

17日
白飯
たらの西京ごま焼き
若鶏から揚げ
白菜と人参ツツ炒め
キャベツソテー
大根和え物
しば漬け
668kcal

18日
白飯
醤油ごま風味ハンバーグ
ほきの磯部焼き
金平ごぼう
肉しゅうまい
もやしカニカマサラダ
ミニいちご風味大福
616kcal

19日
白飯
さばの味噌煮
焼き餃子
野菜の塩炒め
乱大根みそ煮
小松菜ゴマ和え
青かっぱ漬け
603kcal

20日
白飯
豚肉の照り焼き
玉子巾着みそ煮
大根と揚げの炒め煮
揚げなす
青梗菜和え
枝豆
685kcal

21日
白飯
たらのカレー風味焼き
バンバンジー風
じゃが芋ガーリックバター
ハムカツ
ブロッコリーサラダ
青かっぱ漬け
620kcal

22日
白飯
鶏肉味噌焼
白身魚フライ
白菜と人参の煮びたし
豆腐マーボ和え
小松菜の辛子和え
たくあん漬
591kcal

23日
白飯
さばの塩鹽焼
ハムカツ
じゃが芋バターそぼろ煮
肉だんご
玉葱とコーンのサラダ
つば漬け
662kcal

24日
白飯
チキンチャップ
はんぺんサンド
キャベツコンソメ煮
さつま芋マッシュ
カリフラワーサラダ
桜大根
639kcal

25日
★わかめご飯★
あじのごま焼き
トマト煮込みハンバーグ
大根の炒め煮
かにしゅうまい
ダイス黄桃
ミニいちご風味大福
688kcal

26日
白飯
揚げ餃子
ますのポテトチーズ焼
カリフラワー塩鹽炒め
動物高野煮
キャベツサラダ
ダイス黄桃
607kcal

27日
白飯
ぶりの照り煮
豚肉のステーキ
鶏とごぼうの味噌炒め
大学芋
ほうれん草梅和え
華大根
787kcal

28日
白飯
チキンカツ
焼き餃子
薩摩芋煮
がんと煮付
青梗菜のサラダ
たくあん漬
726kcal

29日
白飯
鶏照り焼き
さばのみりん漬
茄子の黒酢炒め
ポテチーズ
大根枝豆サラダ
赤かっぱ漬け
666kcal



からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。