

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



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。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	1日 白飯 鶏肉生姜焼き ほきのムニエル キャベツ炒め煮 アサリ佃煮風 玉葱とコーンのサラダ 青かっぱ漬 611kcal	2日 白飯 さばの味噌煮 豚肉西京焼 じゃが芋和風炒め かにしゅうまい 小松菜サラダ つぼ漬 648kcal	3日 白飯 豚肉の塩麹焼 ほきの照り焼き 切干大根 赤ウインナー 青梗菜和え物 しば漬 743kcal	4日 白飯 鮭の塩焼き 豚かば焼風 ふきのピリ辛炒め 枝豆 ポテトサラダ 桜大根 619kcal	5日 白飯 ハンバーグ 白身魚フライ キャベツハム炒め かにしゅうまい 小松菜サラダ つぼ漬 626kcal	6日 白飯 親子煮 五目巾着煮 大根炒め 南瓜カレーマヨ焼 洋ナシ缶 ミニよもぎ餅 638kcal	
	7日 白飯 ポークチャップ さばの塩焼き かぶのポトフ ゆでほうれん草(味付) 白菜サラダ パイん缶 635kcal	8日 白飯 あじの醤油麹焼き 鶏肉柚子こしょう焼き なす煮浸し 肉だんご 青梗菜お浸し 赤かっぱ漬 592kcal	9日 白飯 鶏肉の味噌煮 かれいの照り焼き ひじき炒め煮 ミニポテト キャベツ和え物 ダイス黄桃 626kcal	10日 白飯 白身魚フライ 鶏肉梅焼き かぶのポトフ 揚げ子オロシ和え 玉ねぎサラダ 赤かっぱ漬 641kcal	11日 白飯 肉豆腐 たら南部焼き キャベツとワカメのボン酢炒め 白菜と大根葉炒め ほうれん草和え物 桜大根 518kcal	12日 ★ゆかりご飯★ 赤魚の照り焼き 若鶏塩から揚げ 卵の花 いんげん煮 マカロニサラダ しば漬 731kcal	13日 白飯 トマト煮込みハンバーグ エビフライ 野菜のコンソメ炒め 肉しゅうまい 青梗菜の和え物 みかん缶 670kcal
14日 白飯 ホタテカツ 黒酢チキン南蛮 南瓜バター煮 肉だんご ブロッコリーサラダ 青かっぱ漬 668kcal	15日 白飯 豚肉とキャベツの生姜炒め たららの粕漬 大豆と切干の味噌炒め ポテチーズ 小松菜和え ミニよもぎ餅 657kcal	16日 白飯 えびしゅうまい 鶏肉の香草パン粉焼き 白菜と揚げ炒め 厚焼き玉子 もやしの和え物 パイん缶 601kcal	17日 白飯 グリルチキンステーキ 白身魚フライ 大根のポトフ 小松菜(味) 青梗菜サラダ つぼ漬 パイん缶 626kcal	18日 白飯 たららのきのこソース ポークチャップ 茄子のケチャップソテー 乱大根煮 白菜サラダ たくあん漬 パイん缶 537kcal	19日 白飯 あぶり焼チキンステーキ 玉子巾着みそ煮 ごぼうの味噌炒め カニカマ天磯部揚げ オクラ大豆和え ミニいちご風味大福 715kcal	20日 白飯 さばの西京焼き ミニハンバーグ ブロッコリーの塩麹炒め 動物高野煮 もやしサラダ つぼ漬 608kcal	
21日 白飯 醤油ごま風味ハンバーグ ほきの醤油麹焼 大根炒め ミニポテト インゲンひじきサラダ ミニよもぎ餅 639kcal	22日 白飯 和風麻婆豆腐 メンチカツ エビしゅうまい キャベツごま炒め 菜の花和え物 マンゴー缶 668kcal	23日 白飯 鶏肉の西京焼き さばの梅おろし煮 青梗菜と揚げの煮物 厚焼き玉子 もやしサラダ つぼ漬 パイん缶 630kcal	24日 白飯 ぶりの胡麻煮 鶏肉のカレーマヨ焼き ひじき炒め煮 肉だんご 大根サラダ しば漬 パイん缶 719kcal	25日 白飯 鶏肉のケチャップ焼き ますの醤油麹焼 キャベツコンソメ煮 揚げなす ブロッコリーサラダ 赤かっぱ漬 パイん缶 655kcal	26日 ★わかめご飯★ あじの粕漬 のり塩ささみ揚げ 青梗菜の炒め物 南瓜のマッシュ風 白菜和え物 みかん缶 676kcal	27日 白飯 ハンバーグカレー煮 五目巾着煮 白菜と人参のハム炒め かにしゅうまい ブロッコリーサラダ みかん缶 581kcal	
28日 白飯 ごぼう天煮 ハムカツ 南瓜の煮付け がんも煮付け カニカマサラダ ミニいちご風味大福 706kcal	29日 白飯 鶏肉味噌煮 鯖のみりん漬 野菜炒め 金平ごぼう 大根サラダ しば漬 パイん缶 609kcal	30日 白飯 白身魚フライ ミニハンバーグ もやしの塩炒め 玉葱ソテー 薩摩芋サラダ 青かっぱ漬 パイん缶 705kcal	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>からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。</p>	

お米は北海道産なつぼしブレンド米を使用しております。