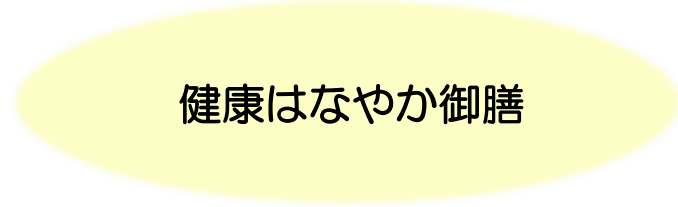


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



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)
.....
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。

	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。		1日 白飯 豚丼風 若鶏から揚げ 大豆あんかけ煮 肉しゅうまい 青梗菜サラダ パイン缶 691kcal	2日 白飯 赤魚の塩焼き さばの塩焼き 大豆の煮物 ミニポテト 菜の花和え物 赤かっぱ漬け 578kcal	3日 白飯 チキンチャップ 白身魚フライ じゃが芋和風炒め 玉ねぎソテー キャベツサラダ たくあん漬 641kcal	4日 白飯 鯖のカレー煮 かれいバター焼き 玉子と野菜の塩炒め かぶ煮 インゲン胡麻和え 青かっぱ漬け 532kcal
--	--	--	---	---	--	---

5日 白飯 あぶり焼きチキンステーキ 卵とじ ピーマンソテー 玉ねぎソテー 青梗菜のお浸し ミニいちご風味大福 647kcal	6日 白飯 たらの胡麻煮 ほきのムニエル 薩摩芋味噌炒め かにしゅうまい オクラ大豆サラダ たくあん漬 548kcal	新 7日 白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め 若鶏から揚げ 大根炒め 豆腐マーボ和え カリフラワーサラダ パイン缶 744kcal	新 8日 白飯 たらのきのこバターソテー 白身魚フライ マカロニウインナーソテー さつま芋マッシュ 大根和え 青かっぱ漬け 587kcal	9日 白飯 のり塩ささみ揚げ 豚肉山賊焼き 玉ねぎツナ炒め しめじ煮 青梗菜のサラダ つぼ漬け 597kcal	10日 白飯 あじの山賊焼 ホキ粕漬け 南瓜味噌そぼろ 玉ねぎマリネ インゲン和え物 しば漬け 583kcal	11日 白飯 鶏肉生姜焼 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 青かっぱ漬け 617kcal
---	---	--	---	---	---	---

12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 つぼ漬け 645kcal	13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 しば漬け 746kcal	14日 白飯 ますの塩焼き 豚かば焼風 ふきのピリ辛炒め 枝豆 ポテトサラダ 桜大根 616kcal	15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 たくあん漬 664kcal	16日 白飯 親子煮 五目巾着煮 大根炒め 南瓜のカレーマヨ焼 洋ナシ缶 ミニよもぎ餅 640kcal	17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) 玉葱と人参のサラダ パイン缶 636kcal	18日 白飯 あじ醤油麹焼き 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 赤かっぱ漬け 595kcal
--	---	--	---	---	---	--

19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 黄桃缶 627kcal	20日 白飯 白身魚フライ 鶏肉梅焼き かぶのポトフ 揚げ茄子オロシ和え 玉ねぎサラダ 赤かっぱ漬け 640kcal	21日 白飯 肉豆腐 たらの南部焼き キャベツとワカメのポン酢炒め 木の葉しんじょう ほうれん草和え物 桜大根 534kcal	22日 ★ゆかりご飯★ たらの香味焼き 若鶏塩から揚げ 卵の花 いんげん煮 マカロニサラダ しば漬け 713kcal	23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 691kcal	24日 白飯 ホタテカツ 黒酢チキン南蛮 南瓜のバター煮 肉だんご ブロッコリーサラダ 青かっぱ漬け 702kcal	25日 白飯 豚肉とキャベツの生姜炒め たらの粕漬け 大豆と切干の味噌炒め ポテチーズ 小松菜サラダ ミニよもぎ餅 677kcal
---	--	---	--	--	--	---

26日 白飯 焼き餃子 鶏肉の香草パン粉焼き ふきと揚げ炒め 厚焼き玉子 もやしの和え物 パイン缶 643kcal	27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 つぼ漬け 671kcal	28日 白飯 たらのきのこソース ポークチャップ 茄子のケチャップソテー コーンソテー 大根サラダ たくあん漬 559kcal	29日 白飯 あぶり焼きチキンステーキ 玉子巾着みそ煮 ごぼうの味噌炒め カニカマ天磯部揚 オクラ大豆和え ミニいちご風味大福 715kcal	30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 つぼ漬け 620kcal	31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 641kcal	
---	--	---	---	--	---	--

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。