

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。
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：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 ぶりの胡麻煮 鶏肉カレーマヨ焼き ごぼうとひじきの炒り煮 肉だんご 大根サラダ しば漬 720kcal	2日 白飯 鶏肉のケチャップ焼き ますの醤油麩焼 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 618kcal	3日 ★わかめご飯★ ますの粕漬 のり塩ささみ揚げ 青梗菜の炒め物 肉しゅうまい かぶ和え物 みかん缶 601kcal	4日 白飯 ハンバーグカレー煮 五目巾着煮 ピーマン炒め かにしゅうまい ブロッコリーサラダ みかん缶 579kcal	5日 白飯 ごぼう天煮 ハムカツ 南瓜の煮付け がんも煮付 カニカマサラダ ミニいちご風味大福 705 kcal
		6日 白飯 ぶりの味噌煮 鯖のみりん漬 野菜炒め 金平牛蒡 大根サラダ しば漬 624kcal	7日 白飯 白身魚フライ ミニハンバーグ もやしの塩炒め 赤ウインナー 薩摩芋とレーズンサラダ 青かっぱ漬 699kcal	8日 白飯 豚肉野菜炒め たら南部焼き 大根あんかけ煮 ポテトソテー 青梗菜サラダ パイん缶 609kcal	9日 白飯 赤魚の塩焼き 若鶏から揚げ 大豆の煮物 がんもの煮物 もやしの和え物 赤かっぱ漬 688kcal	10日 白飯 チキンチャップ 白身魚フライ じゃが芋和風炒め 枝豆 キャベツサラダ たくあん漬 658kcal
13日 白飯 たららの胡麻煮 豚肉の醤油麩焼き 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 606kcal	14日 白飯 鶏肉のキャベツのピリ辛味噌炒め 鯖のみりん漬 かぶの煮物 木の葉しんじょう カリフラワーサラダ パイん缶 626kcal	15日 白飯 たららのきのこバターソテー 豚かば焼 マカロニソテー 肉だんご 大根ナムル 青かっぱ漬 617kcal	16日 白飯 のり塩ささみ揚げ ますの醤油麩焼 玉ねぎツナ炒め ポテトソテー 青梗菜のサラダ つば漬 584kcal	17日 白飯 あじ醤油麩焼 若鶏から揚げ 南瓜味噌そぼろ 玉ねぎマリネ キャベツサラダ しば漬 695kcal	18日 白飯 鶏肉生姜焼き ほき梅焼き キャベツベーコン炒め がんもの煮物 玉葱とコーンのサラダ 青かっぱ漬 633kcal	19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 つば漬 647kcal
20日 白飯 豚肉の塩麩焼 ほきの照り焼き 切干大根 動物高野煮 青梗菜和え物 しば漬 704kcal	21日 白飯 ますの塩焼き 豚かば焼 ふきのピリ辛炒め 枝豆 スパゲティサラダ マンゴー缶 649kcal	22日 白飯 ハンバーグ たららのトマト煮 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 667kcal	23日 白飯 親子煮 ますの照焼 大根炒め わかめと揚げの煮びたし 洋ナシ缶 うすら豆 661kcal	24日 白飯 ポークチャップ さばの塩焼き ピーマン竹輪炒め 青梗菜(味) 玉葱サラダ パイん缶 613kcal	25日 白飯 あじの醤油麩焼き 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 589kcal	26日 白飯 鶏肉の味噌煮 かわいいの照り焼き ひじき炒め煮 ミニポテト キャベツ和え物 黄桃缶 652kcal
27日 白飯 豚肉の照り焼き ますの塩焼き 金平ごぼう 動物高野煮 インゲン和え物 みかん缶 635kcal	28日 白飯 肉豆腐 鯖のみりん漬 キャベツとワカメポン酢炒め がんも煮付 ほうれん草の和え物 桜大根 639kcal	29日 ★ゆかりご飯★ たららの香味焼 若鶏塩から揚げ 卵の花 わかめと揚げの煮びたし マカロニサラダ しば漬 710kcal	30日 白飯 トマト煮込みハンバーグ ますの醤油麩焼き 野菜のコンソメ炒め 赤ウインナー 青梗菜の和え物 みかん缶 662kcal	31日 白飯 ホタテカツ チーズハンバーグ 南瓜のバター煮 コーンソテー 玉葱サラダ 青かっぱ漬 661kcal		

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。