



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	★11月になりました★ 朝晩の寒暖差を日に日に感じる季節となりました。 空気が乾燥してくる頃ですのでこまめな水分補給や温かい服装で風邪には気を付けましょう!				31日	1日	2日
昼食	今月は11/8(いい歯の日)にカルシウムを強化したメニューを提供予定です。 1989年より厚生省と日本歯科医師会が提唱している 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」=8020(ハチマルニイマル)運動 「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いが込められています。 健康な歯を保つためにカルシウムを多く含む食品を意識してみてください。				例	献立名	すまし汁
夕食	23日勤労感謝の日には、以前実施したアンケートにて ご利用者様より「チャーハンが食べたい!」というお声があり、商品開発したメニューです。				エネルギー表示	豚肉とキャベツの生姜炒め 大豆と切干の味噌炒め 小松菜和え	中華丼 エビしゅうまい

	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
朝食	目玉焼き風オムレツ ウィンナー野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 440Kcal	白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとわかめのポン酢炒め 鮭のりかけ 味噌汁 472Kcal	白飯 炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 味噌汁 494Kcal	白飯 肉だんご ひじき大豆煮 桜しぐれ 味噌汁 407Kcal	白飯 焼き豆腐肉味噌あん 玉ねぎの中華炒め ゆかりのりかけ 味噌汁 432Kcal	白飯 オムレツ 茄子のみぞれ和え 白じゃこ 味噌汁 443Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 薩摩芋炒め 煮豆 味噌汁 454Kcal
昼食	★わかめご飯★ ますの粕漬 切干大根 ほうれん草和え物 味噌汁 479Kcal	キーマカレー もやしサラダ コンソメスープ 白飯 味噌汁 566Kcal	白飯 しゅうまい 小松菜のごま煮 南瓜サラダ 味噌汁 463Kcal	白飯 若鶏から揚げ ビーフソテー キャベツナムル 味噌汁 527Kcal	白飯 けんちんうどん 小松菜お浸し 味噌汁 535Kcal	白飯 ちゃんちゃん焼き 大豆の煮物 ほうれん草サラダ 味噌汁 488Kcal	白飯 たららの醤油麹焼き ポテトベーコンソテー 小松菜サラダ 味噌汁 509Kcal
夕食	グリルチキンステーキ カリフラワー塩炒め 青梗菜サラダ 味噌汁 515Kcal	たららのきのこソース 茄子とベーコンのケチャップソテー 大根サラダ 味噌汁 448Kcal	白飯 あぶり焼チキンステーキ ごぼうの味噌炒め おくらお浸し 味噌汁 499Kcal	白飯 鯖の西京焼き ブロッコリー塩炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 515Kcal	白飯 和風ハンバーグ かぶの味噌炒め インゲンサラダ 味噌汁 473Kcal	白飯 和風麻婆豆腐 えびしゅうまい カリフラワー和え物 味噌汁 494Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き 卵とじ 玉ねぎサラダ 味噌汁 532Kcal

	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝食	白飯 厚焼き玉子 南瓜の甘煮 たらこふりかけ 味噌汁 416Kcal	白飯 五目巾着煮 かぶと人参の塩炒め 桜しぐれ 味噌汁 429Kcal	白飯 たららの煮付け ふきピリ辛炒め しその美昆布 味噌汁 445Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 煮豆 味噌汁 457Kcal	白飯 スクランブルエッグ 大豆と切干の味噌炒め ゆかりのりかけ 味噌汁 435Kcal	白飯 角揚げの煮物 もやしザーサイ炒め 白じゃこ 味噌汁 416Kcal	白飯 たららの粕漬 じゃが芋甘煮 白じゃこ 味噌汁 413Kcal
昼食	白飯 焼き鳥丼 スパゲティサラダ 味噌汁 610Kcal	白飯 さばのみりん漬 卵と野菜塩炒め おくらお浸し 味噌汁 503Kcal	白飯 ★わかめご飯★ チキンカツ 南瓜のバター煮 ほうれん草サラダ 味噌汁 557Kcal	白飯 さわらの生姜煮 金平ごぼう もやしと水菜のサラダ 味噌汁 472Kcal	白飯 牛肉コロッケ カリフラワー塩炒め 青梗菜サラダ 味噌汁 535Kcal	白飯 ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 味噌汁 564Kcal	白飯 蒸し鶏ネギソース キャベツ炒め煮 青梗菜和え物 味噌汁 479Kcal
夕食	白飯 ぶりの胡麻煮 ごぼうとひじきの炒り煮 大根サラダ 味噌汁 488Kcal	白飯 手作りハンバーグ キャベツコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 547Kcal	白飯 あじの粕漬 青梗菜の炒め物 大根和え物 味噌汁 442Kcal	白飯 鶏肉のケチャップ焼き ビーフソテー インゲンサラダ 味噌汁 512Kcal	白飯 ごぼう天煮 南瓜の煮付け カニカマサラダ 味噌汁 489Kcal	白飯 ぶりの味噌煮 野菜炒め 大根サラダ すまし汁 味噌汁 506Kcal	白飯 白身魚フライ もやしの塩炒め 薩摩芋とレーズンサラダ 味噌汁 559Kcal

	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
朝食	白飯 豆腐焼き 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 味噌汁 503Kcal	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう 納豆カップ 味噌汁 446Kcal	白飯 卵とじ 大根と揚げの炒め煮 煮豆 味噌汁 446Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め 金平れんこん 味噌汁 411Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶのそぼろ煮 青じそ大根 味噌汁 412Kcal	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪とピーマン金平 マカロニサラダ 味噌汁 492Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウィンナー野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 446Kcal
昼食	白飯 鯖の味噌焼 小松菜和風ソテー オクラ大豆和え 味噌汁 466Kcal	白飯 照焼ハンバーグ 玉ねぎツナソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 味噌汁 555Kcal	白飯 たららの竜田香味ソース 薩摩芋そぼろ煮 ほうれん草和え物 味噌汁 517Kcal	白飯 メンチカツ 茄子の香風炒め 青梗菜ともやしのサラダ 味噌汁 560Kcal	白飯 さわらの照り焼き ごぼうのマスタード金平 南瓜サラダ 味噌汁 524Kcal	白飯 たぬき丼 フルーツ缶 味噌汁 566Kcal	白飯 炊き込みチャーハン 春巻き コンソメスープ 味噌汁 561Kcal
夕食	白飯 豚かば焼丼 フルーツ缶 味噌汁 482Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 味噌汁 439Kcal	白飯 チキンチャップ じゃが芋和風炒め キャベツサラダ 味噌汁 497Kcal	白飯 さばの味噌煮 卵と野菜の塩炒め インゲン和え物 味噌汁 493Kcal	白飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 味噌汁 527Kcal	白飯 たららの胡麻煮 薩摩芋味噌炒め オクラ大豆サラダ 味噌汁 454Kcal	白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め かぶの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 479Kcal

	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝食	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとわかめのポン酢炒め 鮭のりかけ 味噌汁 473Kcal	白飯 炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 味噌汁 496Kcal	白飯 肉だんご 大豆の煮物 桜しぐれ 味噌汁 429Kcal	白飯 焼き豆腐肉味噌あん もやしと玉ねぎの中華炒め 煮豆 味噌汁 462Kcal	白飯 厚焼き玉子 キャベツ白だし煮 マカロニサラダ 味噌汁 416Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 煮豆 味噌汁 433Kcal	白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たらこふりかけ 味噌汁 420Kcal
昼食	白飯 鶏肉おろし煮 エビしゅうまい もやしと人参のサラダ 味噌汁 512Kcal	白飯 ぶりの照り煮 茄子の黒酢炒め ほうれん草胡麻和え 味噌汁 512Kcal	白飯 ネギ塩鶏丼 フルーツ缶 味噌汁 476Kcal	白飯 たららの粕漬 かぶと揚げのみそ煮 インゲン和え物 味噌汁 464Kcal	白飯 豚肉野菜炒め えびしゅうまい ほうれん草和え物 味噌汁 557Kcal	白飯 味噌ラーメン フルーツ缶 味噌汁 501Kcal	白飯 ささみチーズフライ 揚げなす煮 かぶの和え物 味噌汁 551Kcal
夕食	白飯 たららのきのこバターソテー マカロニソテー 大根ナムル 味噌汁 463Kcal	白飯 のり塩ささみ揚げ 玉ねぎツナ炒め 青梗菜のサラダ 味噌汁 455Kcal	白飯 あじ醤油麹焼 南瓜味噌そぼろ キャベツサラダ 味噌汁 502Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き キャベツベーコン炒め 玉葱とコーンのサラダ 味噌汁 540Kcal	白飯 さばのカレー煮 じゃが芋和風炒め 小松菜サラダ 味噌汁 490Kcal	白飯 豚肉の塩麹焼 切干大根 青梗菜和え物 味噌汁 511Kcal	白飯 ますの塩焼き ふきのピリ辛炒め スパゲティサラダ 味噌汁 474Kcal

※仕入れの関係でおかずの内容が変更となる場合がありますのでご了承ください。

※エネルギーはごはん150gとおかず(漬物や汁ものも含みます)の数値です。  
ご契約によってはエネルギーが表記と異なる場合がございます。



からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

【連絡先】

食数に関して旭川工場：0120-20-8981  
受付時間：10:00~17:00  
(日曜・祝日は除きます)