



| | 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 | |
| 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 | | |

| | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
|----|---|---|---|---|--|--|---|
| 朝食 | 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 440Kcal | 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 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 | 白飯 キーマカレー もやしサラダ コンソメスープ 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 | 秋冬限定 白飯 けんちんうどん 小松菜お浸し 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 たららの醤油焼 ポテトベーコンソテー 小松菜サラダ 味噌汁 509Kcal |
| 夕食 | 白飯 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 | 白飯 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 | ★わかめご飯★ 白飯 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 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 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 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 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 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 えびしゅうまい 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 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。



【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)