

2024

11月

# 健康はなやか御膳

フレッシュな料理+パパッと出来る!

夕食



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
						白飯 豚肉とキャベツの生姜炒め	白飯 エビしゅうまい
						たらの粕漬 大豆と切干の味噌炒め ポテトソテー 小松菜和え ミニよもぎ餅 610Kcal	鶏肉の照焼 キャベツと揚げ炒め 南瓜のカレーマヨ焼 もやし和え物 梅ザーサイ 642Kcal
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	白飯 グリルチキンステーキ 鯖のみりん漬 カリフラワー塩炒め わかめと揚げの煮びたし 青梗菜サラダ つぼ漬け 653Kcal	白飯 たらのきのソース チーズハンバーグ 茄子とベーコン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 678Kcal	白飯 あぶり焼チキンステーキ 五目巾着煮 ごぼうの味噌炒め カニカマ磯部揚げ おくらお浸し ミニいちご風味大福 641Kcal	白飯 鯖の西京焼き ポークチャップ ブロッコリー塩麹炒め 動物高野煮 玉ねぎサラダ つぼ漬け 646Kcal	白飯 和風ハンバーグ ますの醤油麹焼 かぶの味噌炒め 肉しゅうまい インゲンサラダ うずら豆 649Kcal	白飯 和風麻婆豆腐 白身魚フライ えびしゅうまい 枝豆ソテー カリフラワー和え物 マンゴー缶 688Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き さばの塩焼き 卵とじ 動物高野煮 玉ねぎサラダ つぼ漬け 626Kcal
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
夕食	白飯 ぶりの胡麻煮 鶏肉のカレーマヨ焼 ごぼうとひじきの炒り煮 肉だんご 大根サラダ しば漬け 720Kcal	白飯 手作りハンバーグ 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 赤かっぱ漬け 644Kcal	白飯 あじの粕漬け 豚かば焼 青梗菜の炒め物 肉しゅうまい 大根和え物 みかん缶 625Kcal	白飯 鶏肉のケチャップ焼き 五目巾着煮 ビーフソテー かにしゅうまい インゲンサラダ つぼ漬け 593Kcal	白飯 ごぼう天煮 白身魚フライ 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 710Kcal	白飯 ぶりの味噌煮 鶏肉柚子こしょう焼 野菜炒め 金平牛蒡 大根サラダ しば漬け 691Kcal	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 青かっぱ漬け 753Kcal
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	白飯 豚肉野菜炒め たらのトマト煮 大根あんかけ煮 ポテトソテー 青梗菜サラダ パイン缶 618Kcal	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 赤かっぱ漬け 643Kcal	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 656Kcal	白飯 さばの味噌煮 えびしゅうまい 卵と野菜の塩炒め ポテトソテー インゲン和え物 青かっぱ漬け 666Kcal	白飯 ハンバーグカレー煮 かれいバター醤油焼き ピーマンの炒め物 かにしゅうまい ブロッコリーサラダ みかん缶 645Kcal	白飯 たらの胡麻煮 豚肉醤油麹焼 薩摩芋味噌炒め えびしゅうまい オクラ大豆サラダ たくあん漬 626Kcal	白飯 鶏肉と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 フルーツ缶 626Kcal
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	白飯 た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 青かっぱ漬け 614Kcal	白飯 のり塩ささみ揚げ ますの塩焼き 玉ねぎツナ炒め ポテトソテー 青梗菜のサラダ つぼ漬け 609Kcal	白飯 あじ醤油麹焼 メンチカツ 南瓜味噌そぼろ 玉ねぎマリネ キャベツサラダ しば漬け 634Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き かれいのにろり焼き キャベツベーコン炒め がんも煮付 玉葱とコーンのサラダ 青かっぱ漬け 625Kcal	白飯 さばのカレー煮 ミニハンバーグ 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 672Kcal	白飯 豚肉の塩麹焼 たらの胡麻煮 切干大根 動物高野煮 青梗菜和え物 しば漬け 637Kcal	白飯 ますの塩焼き 豚肉醤油麹焼 ふきのピリ辛炒め 枝豆 スパゲティサラダ マンゴー缶 649Kcal

国産食材使用

※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180gとおかずの数値です。



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

●平日：0120-39-8981（受付時間：10：00～17:00）  
●土・日・祝：080-6095-6947  
（受付時間：9：30～16：30）