



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
朝食			元日	白飯 うま煮 伊達巻き 黒豆 味噌汁 481Kcal	白飯 厚焼き玉子 蕪のそぼろ煮 金平れんこん 味噌汁 434Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとわかめのボン酢炒め 鮭ふりかけ 味噌汁 473Kcal	白飯 ポイルソーセージ ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 味噌汁 462Kcal
昼食			例 献立名	ちらし寿司 若鶏の梅しそ竜田揚げ 生酢 味噌汁 403Kcal	白飯 ます幽庵焼き ひじき入鷹豆腐 ポテトサラダ 味噌汁 503Kcal	白飯 鶏肉おろし煮 えびしゅうまい 玉葱サラダ 味噌汁 523Kcal	白飯 さばの胡麻煮 茄子の黒酢炒め ほうれん草の和え物 味噌汁 473Kcal
夕食			エネルギー表示	ぶりの照り煮 薩摩芋味噌炒め オクラ大豆サラダ 味噌汁 561Kcal	白飯 チーズハンバーグ 青梗菜味噌炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 541Kcal	白飯 たらきのこバターソテー マカロニソテー 大根ナムル 味噌汁 457Kcal	白飯 のり塩さしみ揚げ 玉ねぎツナ炒め 青梗菜のサラダ 味噌汁 467Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝食	白飯 肉だんご 大豆の煮物 しその実昆布 味噌汁 408Kcal	白飯 焼き豆腐肉味噌あん 玉葱ツナソテー 味噌汁 466Kcal	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 415Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 煮豆 味噌汁 422Kcal	白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たらこふりかけ 味噌汁 420Kcal	白飯 つみれあんかけ かぶと人参の味噌炒め 納豆カップ 味噌汁 468Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋塩炒め 煮豆 味噌汁 474Kcal
昼食	白飯 豚かば焼丼 フルーツ缶 味噌汁 466Kcal	白飯 たらきの粕漬 かぶと揚げのみそ煮 インゲン和え物 味噌汁 463Kcal	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 552Kcal	白飯 赤魚みりん漬け 薩摩芋のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 461Kcal	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 544Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ひじき入鷹豆腐 ほうれん草の和え物 味噌汁 489Kcal	白飯 焼き餃子 野菜の中華炒め マカロニサラダ 味噌汁 500Kcal
夕食	白飯 あじの醤油麹焼き 南瓜味噌そぼろ キャベツサラダ 味噌汁 498Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き キャベツ炒め煮 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 485Kcal	白飯 和風鶏団子 切干大根 青梗菜和え物 味噌汁 521Kcal	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 471Kcal	白飯 和風ハンバーグ キャベツナムル 小松菜サラダ 味噌汁 466Kcal	白飯 親子丼 フルーツ缶 味噌汁 483Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝食	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 白じゃこ 味噌汁 443Kcal	白飯 スクランブルエッグ 大豆と切干の味噌炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 439Kcal	白飯 角揚げの煮物 サーサイの炒め物 煮豆 味噌汁 416Kcal	白飯 豆腐焼き生姜あん じゃが芋煮 しその実昆布 味噌汁 431Kcal	白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 味噌汁 456Kcal	白飯 厚揚げ煮 玉葱ツナソテー 納豆カップ 味噌汁 434Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ キャベツの生姜煮 煮豆 味噌汁 453Kcal
昼食	白飯 たらきの照り焼き 玉葱と鶏肉の炒め煮 キャベツ和え 味噌汁 454Kcal	白飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 538Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 玉子とじ 薩摩芋サラダ 味噌汁 517Kcal	白飯 豚肉の照り焼き 金平ごぼう インゲン和え 味噌汁 510Kcal	白飯 ミートソーススパゲティ 小松菜サラダ コンソメスープ 558Kcal	白飯 ハムカツ 千切大根炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 526Kcal	白飯 ネギ塩鶏丼 フルーツ缶 味噌汁 496Kcal
夕食	白飯 豚肉のこしょう焼き ピーマン竹輪炒め 玉葱と人参のサラダ 味噌汁 514Kcal	白飯 あじの西京焼き なす煮浸し 青梗菜お浸し 味噌汁 482Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 かぶと人参の塩炒め キャベツ和え物 味噌汁 484Kcal	白飯 さばの醤油麹焼き ひじき大豆煮 玉葱とハムサラダ 味噌汁 514Kcal	白飯 ごぼう天煮 キャベツとわかめのボン酢炒め ほうれん草和え物 味噌汁 433Kcal	白飯 ★ゆかりご飯★ たらきの香味焼 卵の花 マカロニサラダ 味噌汁 493Kcal	白飯 トマト煮込みハンバーグ 豚肉と野菜コンソメ炒め 青梗菜の和え物 味噌汁 503Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝食	白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め ポテトサラダ 味噌汁 459Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 青じそ大根 味噌汁 402Kcal	白飯 たらのおろし煮 ちくわとピーマン金平 煮豆 味噌汁 434Kcal	白飯 卵とじ ウインナー野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 471Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとわかめのボン酢炒め 鮭ふりかけ 味噌汁 476Kcal	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 肉団子 ひじき大豆煮 桜しぐれ 味噌汁 410Kcal
昼食	白飯 鶏肉生姜煮 ごぼう炒め ほうれん草和え物 味噌汁 518Kcal	白飯 ぶりの味噌煮 じゃが芋和風炒め もやし和え物 すまし汁 533Kcal	白飯 玉子サラダフライ ミートボールトマト煮 大根サラダ 味噌汁 550Kcal	白飯 ★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 480Kcal	白飯 キーマカレー もやしサラダ コンソメスープ 566Kcal	白飯 ジャンボしゅうまい 小松菜ごま煮 南瓜サラダ 味噌汁 459Kcal	白飯 若鶏から揚げ ピーマンソテー キャベツナムル 味噌汁 552Kcal
夕食	白飯 ホタテカツ 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 480Kcal	白飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 大豆と切干の炒め煮 小松菜和え 味噌汁 528Kcal	白飯 中華丼 えびしゅうまい 味噌汁 491Kcal	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 518Kcal	白飯 たらきのソース 茄子とベーコンのケチャップソテー 大根サラダ 味噌汁 449Kcal	白飯 鶏肉の塩麹焼き ごぼうの味噌炒め オクラ大豆和え 味噌汁 529Kcal	白飯 鯖の西京焼き ブロッコリー塩炒め 玉葱と人参のサラダ 味噌汁 517Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
朝食	白飯 焼き豆腐肉味噌あん 玉ねぎ中華炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 432Kcal	白飯 厚焼き玉子 なすみぞれ和え 白じゃこ 味噌汁 442Kcal	白飯 五目巾着煮 薩摩芋炒め 煮豆 味噌汁 464Kcal	白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たらこふりかけ 味噌汁 422Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 かぶと人参の塩炒め 桜しぐれ 味噌汁 406Kcal	白飯 たらきの煮付け 大豆と切干の炒め物 しその実昆布 味噌汁 420Kcal	
昼食	白飯 ますの照り焼き 大豆と切干の炒め物 青梗菜サラダ 味噌汁 467Kcal	白飯 肉うどん キャベツ和え 525Kcal	白飯 たらきの醤油麹焼 ポテトベーコンソテー 小松菜サラダ 味噌汁 500Kcal	白飯 焼き鳥丼 スパゲティサラダ 味噌汁 607Kcal	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 502Kcal	白飯 鶏肉の照り焼き 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 527Kcal	
夕食	白飯 チキンカツ キャベツコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 541Kcal	白飯 照り鶏団子 南瓜甘煮 カリフラワー和え 味噌汁 486Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き 卵とじ 玉ねぎコーンサラダ 味噌汁 521Kcal	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 487Kcal	白飯 ハンバーグ ピーマンしらす炒め もやしサラダ 味噌汁 562Kcal	白飯 ★わかめご飯★ あじの粕漬 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 味噌汁 472Kcal	

※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）の総値です。ご契約によってはエネルギー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）