



フレッシュな料理+パパッと出来る!

日	月	火	水	木	金	土
30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
★4月になりました★ 今月は春を意識し、17日にイベント食として、 たけのこごはんやさわらの南蛮漬けなどを予定し ております。 お楽しみに。		★麺の日★ 甘辛肉うどん 南瓜サラダ 漬物 680Kcal	白飯 鶏のから揚げ ビーフン炒め 漬物 味噌汁 770Kcal	白飯 豚肉の西京焼き 南瓜の煮付け もやし和え 味噌汁 650Kcal	★ピラフ★ スパニッシュオムレツ ミートパンネ フルーツ スープ 670Kcal	★カレーの日★ ポークカレーライス サラダ フルーツ スープ 670Kcal
	6日	7日 白飯 とんかつ 茄子田楽 漬物 味噌汁 650Kcal	8日 白飯 チキンのトマト煮込み ポテトベーコンソテー マカロニサラダ フルーツ 味噌汁 645Kcal	9日 白飯 白身魚の甘酢あんかけ 南瓜のいとこ煮 スパゲティサラダ 漬物 味噌汁 600Kcal	10日 白飯 豚肉と木耳の玉子炒め えびしゅうまい 漬物 味噌汁 690Kcal	11日 ★わかめごはん★ さばのみそ漬け焼き 小松菜のごま炒め もやしサラダ 味噌汁 640Kcal
13日	14日 白飯 根菜と鶏肉の炒め物 切干大根煮 漬物 味噌汁 650Kcal	15日 白飯 厚焼き玉子と 鶏つくねの照 金平ごぼう 小松菜のポン酢和え 味噌汁 650Kcal	16日 白飯 鶏肉の味噌煮 青梗菜と揚げの煮浸 スパゲティサラダ 漬物 すまし汁 630Kcal	17日 ★丼の日★ たけのこごはん さわらの南蛮漬け じゃが芋アスパラソテー キャベツの和え物 デザート 味噌汁 740Kcal	18日 白飯 たらのマスタードソース ポテトベーコンソテー ブロッコリーサラダ フルーツ 味噌汁 640Kcal	19日 白飯 豚肉のケチャップ炒め インゲンコーンソテー マカロニサラダ 味噌汁 630Kcal
20日	21日 ★麺の日★ 味噌ラーメン 玉ねぎ水菜サラダ フルーツ 640Kcal	22日 白飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 大根炒め もやしのナムル フルーツ 味噌汁 640Kcal	23日 白飯 赤魚の揚げ煮 肉しゅうまい ほうれん草胡麻和え 味噌汁 620Kcal	24日 白飯 串なし焼き鳥 ブロッコリーの塩麹炒め フルーツ 味噌汁 610Kcal	25日 白飯 ハンバーグステーキ マカロニソテー 漬物 味噌汁 710Kcal	26日 白飯 アジフライ 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁 660Kcal
27日	28日 白飯 ほきの塩から揚げ ジャーマンポテト スパゲティサラダ 味噌汁 640Kcal	29日 白飯 豚肉と野菜の オイスター炒 大根水菜サラダ フルーツ 味噌汁 660Kcal	30日 ★丼の日★ 中華丼 カリフラワーサラダ フルーツ 味噌汁 610Kcal	イベント 		

※仕入れ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。

※エネルギーはごはん200g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・かそく想いの食事で、毎日を健康に。

【連絡先】

食数に関して旭川工場:0120-20-8981

山鼻工場代表番号 :011-511-8981

※山鼻工場は水曜・日曜定休日です。

水曜日においては旭川工場へご連絡ください。

日曜日においては営業担当までご連絡ください。