



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝食	白飯 つみれあんかけ 小松菜ごま煮 煮豆 味噌汁 456Kcal	白飯 スクランブルエッグ カリフラワー・唐揚め ゆかりりんごかけ 味噌汁 442Kcal	白飯 焼き豆腐肉味噌あん もやしと玉ねぎの中華炒め しのべ昆布 味噌汁 441Kcal	白飯 たらの粒煮 じゃが芋甘煮 昆布豆 味噌汁 413Kcal	白飯 オムレツ 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 味噌汁 451Kcal	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう 納豆カップ 味噌汁 442Kcal	白飯 卵じじ 大根と鶏の炒め煮 煮豆 味噌汁 447Kcal
	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 476Kcal	白飯 ハムカツ ピーマン竹輪炒め カニマグサラダ 味噌汁 517Kcal	豚肉ビリ辛味噌焼き きのこの煮付け 大根和え 味噌汁 516Kcal	白飯 蒸し鶏ネギソース キャベツ炒め 青梗菜和え 味噌汁 464Kcal	白飯 ★わかれこ飯★ ぶりの胡麻煮 小松菜とソテー 大根サラダ 味噌汁 524Kcal	白飯 鶏肉のこしょう焼き ピーマンおかか炒め 南瓜サラダ 味噌汁 512Kcal	白飯 たらの香味ソース 玉ねぎおかか炒め ほうれん草和え物 味噌汁 479Kcal
夕食	白飯 鶏肉とキャベツのビリ辛炒め カニシユウまい カリフラワー・サラダ 味噌汁 519Kcal	白飯 ごぼう天煮 なす煮だし ほうれん草サラダ 味噌汁 489Kcal	さばのトマト煮 かぼと人炒め キャベツサラダ コンソメスープ 514Kcal	白飯魚フライ ちやしの塩味 鰯摩芋とレーズンサラダ 味噌汁 560Kcal	白飯 ジャンボしゅうまい 野菜の中華炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 457Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 味噌汁 455Kcal	白飯 和風ハンバーグ キャベツ炒め スパゲティサラダ 味噌汁 502Kcal
	白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマン炒め 金平ごぼう 味噌汁 413Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぼとそぼろ煮 青じそ大根 味噌汁 411Kcal	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪ピーマン金平 マカロニソラダ 味噌汁 491Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウインナー・野菜炒め ビビビーチーズ 味噌汁 407Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとカボムのボン酢炒め 鮭のりかけ 味噌汁 472Kcal	白飯 ポイルソーセージ 春雨塩炒め ボテトサラダ 味噌汁 464Kcal	白飯 角擗の煮物 ザーサイ炒め物 煮豆 味噌汁 425Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝食	白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマン炒め 金平ごぼう 味噌汁 413Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぼとそぼろ煮 青じそ大根 味噌汁 411Kcal	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪ピーマン金平 マカロニソラダ 味噌汁 491Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウインナー・野菜炒め ビビビーチーズ 味噌汁 407Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとカボムのボン酢炒め 鮭のりかけ 味噌汁 472Kcal	白飯 ポイルソーセージ 春雨塩炒め ボテトサラダ 味噌汁 464Kcal	白飯 角擗の煮物 ザーサイ炒め物 煮豆 味噌汁 425Kcal
	白飯 メンチカツ 茄子の煮だし 青梗菜ともやしのサラダ 味噌汁 542Kcal	肉うどん プロッコリーサラダ 534Kcal	白飯 豚かば焼き丼 フルーツ缶 味噌汁 480Kcal	白飯 ホタテカツ 福寿芋炒め 大根サラダ 味噌汁 513Kcal	白飯 鶏肉塩麹焼き 卵の花 もやしサラダ 味噌汁 508Kcal	白飯 さばの胡麻煮 茄子の細炒め ほうれん草和え物 味噌汁 485Kcal	白飯 ネギ塩鶏丼 玉子サラダ 味噌汁 526Kcal
夕食	白飯 鶏のおろし煮 鶏ごぼう炒め インゲン和え物 味噌汁 487Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ ピーフンソテー 小松菜のおろし 味噌汁 476Kcal	白飯 たらの胡麻煮 福寿芋味噌炒め キャベツサラダ 味噌汁 444Kcal	白飯 ポークカレー インゲンサラダ コンソメスープ 532Kcal	白飯 たらのきのバターソテー 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 玉ねぎソナ炒め 青梗菜のサラダ 味噌汁 478Kcal	白飯 あじの醤油麹焼き 南瓜含め煮 キャベツサラダ 味噌汁 480Kcal
	白飯 厚焼き玉子 大豆の煮物 桜べれ 味噌汁 410Kcal	白飯 肉だんご キャベツとしらす マカロニソラダ 味噌汁 414Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 味噌汁 432Kcal	白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たらのりかけ 味噌汁 420Kcal	白飯 ごぼう天煮 かぼと人炒め 納豆カゴブ 味噌汁 441Kcal	白飯 つみれあんかけ じゃが芋塩炒め 煮豆 味噌汁 490Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 玉子ソラダ 味噌汁 485Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝食	白飯 厚焼き玉子 大豆の煮物 桜べれ 味噌汁 410Kcal	白飯 肉だんご キャベツとしらす マカロニソラダ 味噌汁 414Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 味噌汁 432Kcal	白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たらのりかけ 味噌汁 420Kcal	白飯 ごぼう天煮 かぼと人炒め 納豆カゴブ 味噌汁 441Kcal	白飯 つみれあんかけ じゃが芋塩炒め 煮豆 味噌汁 490Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 玉子ソラダ 味噌汁 485Kcal
	白飯 鶏肉生姜焼き かぼと揚げの味噌煮 玉ねぎとコーンサラダ 味噌汁 540Kcal	白飯 ★わかれこ飯★ とんかつ ピーマン炒め ほうれん草の和え物 味噌汁 545Kcal	白飯 赤魚みりん煮け 福寿芋ごぼろ プロッコリーサラダ 味噌汁 466Kcal	白飯 ささみチーズフライ 福寿芋ごぼろ プロッコリーサラダ 味噌汁 553Kcal	白飯 ます西京焼き ひじき入り豆腐 スパゲティサラダ 味噌汁 517Kcal	白飯 焼き餃子 野菜の中華炒め フルーツ缶 味噌汁 451Kcal	白飯 たらの照り焼き 玉ねぎと鶏肉の炒め煮 キャベツ和え物 味噌汁 457Kcal
夕食	白飯 手作りハンバーグ キャベツ炒め 青梗菜サラダ 味噌汁 480Kcal	白飯 さばの味噌煮 じゃが芋と鶏炒め 大根サラダ 味噌汁 466Kcal	白飯 親子丼 ポテトサラダ 味噌汁 526Kcal	白飯 ぶりの照り煮 ビーフンソテー ¹ 小松菜サラダ 味噌汁 498Kcal	白飯 チキンチャップ キャベツとしらす プロッコリーサラダ コンソメスープ 474Kcal	白飯 白身魚フライ カリフラワー・唐揚め もやしサラダ 味噌汁 524Kcal	白飯 照り鶏団子 ピーマン竹輪炒め 玉子ソラダ 味噌汁 477Kcal
	白飯 さかんが焼き もやしと中華炒め 青梗菜お湯し 味噌汁 460Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 かぼと人参の塩炒め キャベツ和え物 味噌汁 482Kcal	白飯 ますのバター焼き なすの煮だし 玉ねぎと大根サラダ 味噌汁 475Kcal	白飯 肉豆腐 キャベツとしらすのボン酢炒め ほうれん草和え物 味噌汁 469Kcal	白飯 ★ゆかりこ飯★ たらの香味焼 卵の花 玉子サラダ 味噌汁 486Kcal	トマト煮込みハンバーグ 野菜のコンソメ炒め 青梗菜の和え物 味噌汁 497Kcal	白飯 ホタテカツ 南瓜バター煮 もやし和え 味噌汁 471Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝食	白飯 ポイルソーセージ 大豆と切干の味噌炒め ゆかりりんごかけ 味噌汁 425Kcal	白飯 五目巾着煮 ザーサイの炒め物 煮豆 味噌汁 419Kcal	白飯 豆腐焼き生姜あん じゃが芋甘煮 しその昆布 味噌汁 417Kcal	白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ 金平ごぼう 味噌汁 403Kcal	白飯 厚揚げ煮 玉ねぎソナソテー ¹ 桜しれ 味噌汁 413Kcal	白飯 炒り卵 キャベツの生姜煮 煮豆 味噌汁 458Kcal	白飯 鮭の塩焼き 竹輪とピーマン金平 ボテトサラダ 味噌汁 413Kcal
	白飯 チキンカレー プロッコリーサラダ コンソメスープ 539Kcal	白飯 さばの塩焼き 玉子とじ 福寿芋サラダ 味噌汁 532Kcal	白飯 豚丼 マカロニサラダ 味噌汁 559Kcal	白飯 和風鶏団子 ひじき入り豆腐 カニカマサラダ 味噌汁 554Kcal	白飯 ハムカツ 千切大根炒め プロッコリーサラダ 味噌汁 517Kcal	白飯 鶏肉の生姜煮 なす香風炒め おくらお湯し 味噌汁 506Kcal	ミートソーススパゲ ティー キャベツサラダ コンソメスープ 557Kcal
夕食	白飯 さかんが焼き もやしと中華炒め 青梗菜お湯し 味噌汁 460Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 かぼと人参の塩炒め キャベツ和え物 味噌汁 482Kcal	白飯 ますのバター焼き なすの煮だし 玉ねぎと大根サラダ 味噌汁 475Kcal	白飯 肉豆腐 キャベツとしらすのボン酢炒め ほうれん草和え物 味噌汁 469Kcal	白飯 ★ゆかりこ飯★ たらの香味焼 卵の花 玉子サラダ 味噌汁 486Kcal	トマト煮込みハンバーグ 野菜のコンソメ炒め 青梗菜の和え物 味噌汁 497Kcal	白飯 ホタテカツ 南瓜バター煮 もやし和え 味噌汁 471Kcal
	白飯 あぶり勇きキンスティーキ 大豆と切干の炒め煮 小松菜サラダ 味噌汁 482Kcal	白飯 中華丼 えびしゅうまい 味噌汁 484Kcal					

	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					
朝食	白飯 目玉焼き風オムレツ かぼの煮物 青じそ大根 味噌汁 405Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう かぼの煮物 青じそ大根 味噌汁 463Kcal					
	白飯 ぶりの味噌煮 福寿芋炒め 大根和え物 味噌汁 554Kcal	玉子サラダフライ ミートボールトマト もやしサラダ 味噌汁 543Kcal					
夕食	白飯 あぶり勇きキンスティーキ 大豆と切干の炒め煮 小松菜サラダ 味噌汁 482Kcal	白飯 中華丼 えびしゅうまい 味噌汁 484Kcal					
	白飯 さかんが焼き もやしと中華炒め 青梗菜お湯し 味噌汁 460Kcal						

※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。



JFSM
JFSM

JFSM-82000688

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

【連絡先】
食数に關して旭川工場：0120-20-8981
受付時間：10:00~17:00
(日曜・祝日は除きます)