

2026

1月

健康はなやか御膳

夕食



フレッシュな料理+パパッと出来る!

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日
					白飯 赤魚の塩焼き 鶏肉のみそ煮 ひじき入雷豆腐 赤ワインナー 玉ねぎサラダ 黄桃缶 575Kcal	白飯 たらのろし煮 チーズハンバーグ じゃが芋和風炒め 人参グラッセ 大根サラダ つぼ漬け 623Kcal	白飯 チキンチャップ たらの胡麻煮 ビーフソテー ポテトソテー キャベツサラダ マンゴー缶 635Kcal
	4日	5日	6日	7日	白飯 あぶり焼きチキンステーキ 和風麻婆豆腐 ポテトベーコンソテー 揚げなす キャベツサラダ マンゴー缶 588Kcal	白飯 たらのろし煮 豚肉はちみつ焼 なすとベーコンのケチャップソテー 厚焼き玉子 プロッコリーサラダ 青かっぱ漬け 655Kcal	白飯 鶏肉カレー風味焼 かれいの生姜煮 野菜甘酢炒め コーンソテー 玉子サラダ 大根桜漬 641Kcal
	11日	12日	13日	14日	白飯 あじの醤油麹焼 鶏肉の生姜煮 ザーサイの炒め物 玉葱ソテー 玉ねぎサラダ つぼ漬け 542Kcal	白飯 鶏肉のろし煮 ますの塩焼き さつま芋炒め 動物高野煮 大根サラダ 白桃缶 653Kcal	白飯 ハムカツ かれいバター醤油焼き ふきの煮付け マカロニソテー もやしサラダ 青かっぱ漬け 641Kcal
	18日	19日	20日	21日	白飯 豚肉こしらえ焼き 和風麻婆豆腐 茄子香風炒め 赤ワインナー かぶの和え物 青かっぱ漬け 678Kcal	白飯 あじの照り焼き 若鶏から揚げ 大豆の煮物 動物高野煮 スパゲティサラダ 千切大根漬 692Kcal	白飯 厚揚げの中華炒め 豚肉はちみつ焼 かにしゅうまい えだ豆 玉ねぎサラダ 赤かっぱ漬け 663Kcal
	25日	26日	27日	28日	白飯 ぶりの生姜煮 鶏肉柚子こしらえ焼き 大根と揚げの炒め煮 えだ豆 マカロニサラダ 赤かっぱ漬け 682Kcal	白飯 メンチカツ さばのみそ煮 野菜のトマト煮 高野と人参のごま煮 カリフラワーサラダ 千切大根漬 619Kcal	白飯 たらのケチャップ焼 鶏肉の生姜煮 キャベツのマスタード炒め 南瓜のきな粉和え ポテトサラダ 大根桜漬 601Kcal
夕食							

※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。
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。

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)