

	日	月	火	水	木	金	土
	1/31					1/1	1/2
朝	ポイルウイナー グリーンピースの玉子とじ 五目豆 1.8 207Kcal	 <p>配食のお問い合わせ先: 042-655-0555 受付時間: 10:00~17:00 (日曜・祝日は除きます)</p> <p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p> <p>※食材の仕入れ状況により一部変更となる場合がございます。ご了承下さい。</p>				かまぼこ・玉子 焼き魚 黒豆 2.0 210Kcal	厚揚げ焼き キャベツとチキンのコンソメ炒め 昆布佃煮 1.9 189Kcal
昼	きつねそば 黄桃 3.0 264Kcal					プリの照り焼き 菜の花の卵とじ 昆布巻き 2.3 263Kcal	豚肉のおろしソース カリフラワーサラダ じゃが芋のカレー炒め 2.3 264Kcal
夜	大葉つくねバーグ きのこ卵の炒め物 小松菜のはんぺん煮 2.3 243Kcal					えび天ぷら 紅白生酢 筑前煮 2.1 255Kcal	鶏肉の照焼き 人参と油揚げの煮物 青梗菜のサラダ 2.1 242Kcal
	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9
朝	たらの煮付け ポテト もずく酢 1.7 220Kcal	鶏そぼろ キャベツの煮物 納豆 1.9 199Kcal	豆腐の田楽 ウイナーチャップ ふき炒め 1.6 198Kcal	五目巾着煮 ほうれん草のお浸し 金時豆 1.7 185Kcal	いか団子と野菜の煮物 もやしのソテー 納豆 1.9 190Kcal	赤魚の塩焼き スクランブルエッグ ふりかけ 2.1 221Kcal	たこ焼き 肉詰めいなり 小松菜ごま和え 1.8 228Kcal
昼	ササミフライ コーンサラダ えんどう豆の卵とじ 1.9 244Kcal	チキンカレー スパゲティサラダ 3.0 390Kcal	サーモンマヨカツ かぼちゃの煮物 ハムと玉ねぎのマリネ 2.2 241Kcal	甘辛唐揚げ 玉ねぎフイヨン炒め 大根の梅肉和え 2.1 227Kcal	茄子の味噌炒め かまぼこ梅マヨ 高野豆腐とふきの煮物 2.1 219Kcal	つくね大葉巻きハンバーグ 竹の子おかか炒め 五目煮豆 2.0 231Kcal	牛丼 春雨サラダ 3.1 399Kcal
夕	肉団子 ツナワカメ 厚揚げみぞれ煮 1.8 230Kcal	アジフライ 大根サラダ 肉じゃが 2.0 244Kcal	エビフライ 三種の根菜天煮 ポテトサラダ 2.1 229Kcal	牛肉コロッケ 白菜とひき肉のあんかけ わかめ酢 2.2 242Kcal	海老カツ卵とじ カリフラワーのピクルス みかん缶 2.0 245Kcal	イカフライ たらもサラダ れんこんきんぴら 2.0 238Kcal	ホタテ風味カツ 肉団子甘酢 ごぼうのやわらぎ煮 2.1 222Kcal
	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16
朝	鯖味噌煮 揚げだし豆腐 めかぶ 2.1 232Kcal	くわい入りつくね 小松菜のピーナツ和え 昆布佃煮 2.0 199Kcal	ミニお好み焼き 炒り豆腐 昆布豆のトマト煮 2.1 220Kcal	かぼちゃの天ぷら 白菜とツナの煮物 納豆 1.7 215Kcal	カニさつま揚げ ネギメンマ 磯のり 1.8 201Kcal	高野豆腐の卵とじ ピーマンおかか和え わさび漬け 1.8 199Kcal	オムレツ 小松菜ときのこの和え物 めかぶ 1.6 185Kcal
昼	チキンロール 人参グラッセ さつまいもごま和え 2.0 210Kcal	あじのさんが焼き ハムステーキ マカロニサラダ 2.1 242Kcal	明太マヨクノーデル キャベツサラダ みたらしもち 1.9 245Kcal	豆腐南蛮 水餃子 オクラ炒め 2.2 229Kcal	焼きうどん カニチーズクリームコロッケ 3.0 425Kcal	とり天ぷら 茄子の煮浸し ボン酢なめごころし 2.1 231Kcal	白身フライ(タルタルソース) ラタウイユ もやしのソテー 2.3 241Kcal
夕	まぐろハンバーグ 里芋の煮物 菜の花酢味噌和え 2.3 219Kcal	鶏の唐揚げ 竹輪とニラの炒め物 中華ごま団子 2.1 231Kcal	照焼きハンバーグ ポテトサラダ キャロットラペ 2.2 251Kcal	香り揚げチキン オムレツ 大根甘酢 2.1 233Kcal	銀鮭生姜焼き ミートボール 五目切干煮 2.2 231Kcal	豚唐揚げ甘酢 野菜炒め 玉子焼き 2.0 247Kcal	焼肉 竹輪の磯辺揚げ ひじきの煮物 2.2 252Kcal
	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23
朝	鯖味噌煮 大根田楽 ふりかけ 2.2 217Kcal	がんもの煮物 うずらの甘辛煮 いんげんマヨ和え 1.7 185Kcal	絹厚揚げの煮物 ニラの卵とじ 金山寺味噌 1.9 199Kcal	じゃがいもとベーコンのカレー炒め きくらげ昆布の卵和え 納豆 1.8 190Kcal	揚げだし豆腐 わかめと玉ねぎのソテー もずく酢 1.8 187Kcal	はんぺんバター炒め 里芋としそふきの煮物 野沢菜昆布 1.9 192Kcal	ロールキャベツ さつまいも天 大根と人参のピクルス 1.7 221Kcal
昼	鶏肉の水炊き風 茄子味噌炒め しゅうまい 2.2 237Kcal	チーズメンチカツ 里芋そぼろ 人参とブロッコリーのごまだれ和え 2.3 248Kcal	たらの南蛮漬け 青じそ餃子 けんちん煮 2.1 236Kcal	焼肉 たっぷりコーンフライ ブロッコリーのペペロンチーの風 2.2 255Kcal	味噌ラーメン 餃子 3.0 495Kcal	えび天ぷら 明太系コン 冬瓜のひき肉あんかけ 1.9 227Kcal	ますのムニエル なす天ぷら チャップチェ 2.1 244Kcal
夕	ぶり照焼き スパサラダ カリフラワーのコンソメ煮 2.1 240Kcal	干しえび入り野菜天 鶏すき ふきおかか 2.0 238Kcal	アジフライ 鴨入りつくねと野菜の煮物 コーンサラダ 2.1 240Kcal	中華春巻き 麻婆豆腐 ザーサイ 2.2 238Kcal	イカフライ チリコンカン ほうれん草の胡麻和え 2.2 229Kcal	豆腐ハンバーグ ブロッコリーツナサラダ じゃがいもカレー炒め 2.0 233Kcal	チキンカツ マカロニサラダ れんこんのおかか炒め 2.1 245Kcal
	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30
朝	玉子明太子炒め ミニ笹かま 白花豆 1.7 207Kcal	イカバーグ ポパイエッグ 大根麻婆 1.8 215Kcal	魚竜田香味ソース ピーマンおかか炒め 昆布佃煮 2.0 224Kcal	オムレツ キャベツしらす炒め カニ風味サラダ 1.9 218Kcal	ツナポテトマヨネーズ焼き ウイナー 納豆 1.7 225Kcal	たら西京焼き 南瓜の煮付け わさび漬け 2.0 221Kcal	生姜れんこん天 ブロッコリー大根おろし 磯のり 1.9 198Kcal
昼	タンドリチキン おでん 菜の花のごま和え 2.0 248Kcal	ハムカツチリマヨソース キャベツのソテー 枝豆サラダ 2.1 237Kcal	玉子サラダフライ ナポリタンスパゲティ きのこの塩炒め 2.1 240Kcal	唐揚げのねぎソースかけ ピクルス 中華ポテト 1.7 237Kcal	ハンバーグ ひじきとオクラのサラダ ポテトのチーズ焼き 2.2 242Kcal	シーフードかき揚げ 厚揚げのおろしボン酢 大根サラダ 2.0 239Kcal	クリームシチュー ナゲット 2.5 365Kcal
夕	牛オイスターソース炒め ごぼう天煮 フルーツ缶 2.0 237Kcal	鯖の煮付け 田舎煮 ゆずひじき 2.0 222Kcal	ポークチャップ もやしの豆腐あんかけ 五目きんぴら 2.2 248Kcal	サーモンフライ 油揚げの甘辛煮 大根のカニ風味あん 2.0 242Kcal	回鍋肉 海苔巻きチキン きのこのサラダ 1.9 237Kcal	豚肉ときくらげの炒め物 しゅうまい もやしのラーボン 1.9 240Kcal	エビフライ キャベツと昆布和え 肉豆腐 2.0 235Kcal