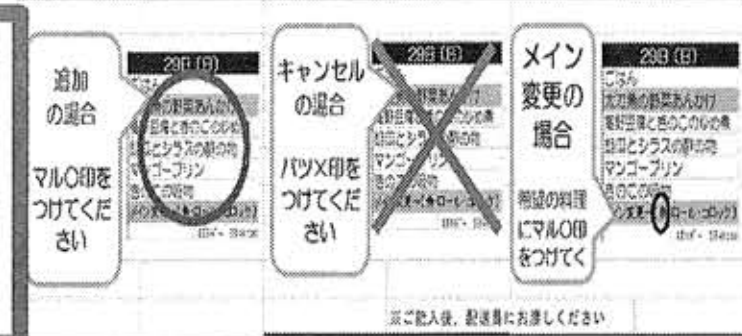


1日〔日〕	2日〔月〕	3日〔火〕	4日〔水〕	5日〔木〕	6日〔金〕	7日〔土〕
ごはん かしわ南蛮(鶏とねぎの煮込み) スナッフえんどうと卵のゴマ和え おくらとみょうがの生姜醤油和え オレンジ 小松菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 595kcal	ごはん 鮭のたまねぎ酢ソース たけのこシューマイ 春雨サラダ メロンゼリー 麩の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 579kcal	ごはん 豚肉の梅蒸し 切り昆布の炒め煮 ほうれん草とエビのサラダ 黒糖きなこクリームパンケーキ 白菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 688kcal	ごはん ホキのマヨネーズ焼き 白揚げ天と野菜の煮物 オクラのとろろ昆布甘酢たれ さくらもち 油揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 609kcal	ごはん 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 干草焼き ブロッコリーとカリフラワーの明太ソース 黄桃スライス オクラの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 599kcal	ごはん さわらの西京漬け 大根の翁煮 山菜とちくわの辛子和え プチカステラ わかめの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 664kcal	ごはん 鶏の山椒焼き きのこスパゲティー 白和え プチシュー 青菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 657kcal
8日〔日〕	9日〔月〕	10日〔火〕	11日〔水〕	12日〔木〕	13日〔金〕	14日〔土〕
ごはん ミックスフライ 青梗菜ときのこの炒り煮 野菜とチキンの味噌マヨ和え プリン 水菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 622kcal	ごはん ビーフシチュー 春巻き オクラのもずく和え いちご かぶのコンソメスープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 600kcal	ごはん 緑黄色野菜入りたまご 大豆五目煮 卵入りマカロニサラダ オレンジ つみれの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 620kcal	ごはん 本格ビビンバ(鶏) ふんわり豆腐ステーキ ひじき煮 メロンゼリー 大根の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 627kcal	ごはん 鶏の青シソの実ソース パプリカときのこのソテー ミモザサラダ 黒糖きなこクリームパンケーキ 厚揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 598kcal	ごはん 豚肉の塩麹漬 厚揚げの肉みそがけ きのこゆず酢和え きな粉大福 麩の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 687kcal	ごはん 魚介たっぷりシーフードカレー 芋とベーコンの炒め物 春雨サラダ 黄桃スライス 人参のコンソメスープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 585kcal
15日〔日〕	16日〔月〕	17日〔火〕	18日〔水〕	19日〔木〕	20日〔金〕	21日〔土〕
ごはん 野菜ときのこのハンバーグ(鶏) 大豆の甘辛煮 ツナわかめ プチカステラ にらの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 691kcal	ごはん 浜松ぎょうざカツ ほうれん草ソテー レタスサラダ プチシュー 小松菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 582kcal	ごはん 鶏肉の南蛮漬け(揚) シューマイ 切干大根の煮物 プリン 人参の中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 695kcal	ごはん 白身魚の磯蒸し焼き しらすと大豆の山椒煮 かぶとブロッコリーのサラダ いちご じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 589kcal	ごはん やわらかポークステーキ(豚) 大根のカレー炒め トマトとコーンのサラダ 杏仁豆腐 玉子の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 639kcal	ごはん(ふりかけ) ぶりの照焼き えびシューマイ さつまいもサラダ ぶどう きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 663kcal	ごはん 豚と春雨の和風炒め がんもの含め煮 白きくらげ梅和え フルーツヨーグルト なめこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 648kcal
22日〔日〕	23日〔月〕	24日〔火〕	25日〔水〕	26日〔木〕	27日〔金〕	28日〔土〕
ごはん 白身魚のしょうが酢煮 南瓜の薄葛煮 しめじと白菜のめかぶ和え みかんゼリー かぶの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 546kcal	ごはん 白菜と豚肉のマーボー豆腐 塩やきそば カリフラワーと鶏肉の粒マスタードサラダ 大学芋 茄子の中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 677kcal	ゆかりごはん 青森風おでん エビカツ 胡瓜とシラスの酢の物 いよかん きのこの吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 510kcal	ごはん 春キャベツと牛肉のオイスターソース炒め さつまいもの黄金煮 ほうれん草と鮭の和え物 まんじゅう もやしの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 681kcal	ごはん さばの信州味噌漬け 枝豆天の煮物 きくらげと胡瓜の和え物 フルーツあんみつ 高野豆腐の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 624kcal	ごはん 春野菜のクリームシチュー(鶏) はんぺんチーズフライ なめこの青のりわかめ和え オレンジ 玉ねぎのコンソメスープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 568kcal	ごはん 緑黄色野菜入りたまご ひじきの煮物 レタスサラダ メロンゼリー じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 626kcal
29日〔日〕	30日〔月〕(祝日)	 <p>今月のメイン変更は 魚 ハンバーグ コロッケです。 変更の際は、各日付に○印をつけてください。</p> <p>減塩食は 味噌汁無しです。 1食あたり 塩分2.3g以下 で提供しています。</p>				
ごはん 豚肉のハニーマスタード炒め じゃが芋とほうれん草のグラタン 大根のゆかり和え 黒糖きなこクリームパンケーキ はんぺんの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 596kcal	ごはん 赤魚のしその実だれ キャベツとやわらか穂先メンマの炒め煮 わさび菜ときのこの和えもの きな粉大福 吉野汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 597kcal					

1食あたり標準栄養量 / エネルギー600kcal 糖質85.0g タンパク質25.0g 塩分3.0g未満

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。
 ※食材の発注等の都合により、配達取り消し・追加等の変更は、前日の午後3時までにお断りください。〔当日の取り消しは有料になります〕
 ※お届けしております無食は、午後2時までに召し上がり下さい。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。
 ご意見等がございましたら、ご記入の上、配達員へお渡し下さい。

刻み食・ムース食・ミキサー食では、調理工程の都合上 食材を変更することもあります。



追加の場合
マル○印をつけてください

キャンセルの場合
バツ×印をつけてください

メイン変更の場合
希望の料理にマル○印をつけてください

※ご注文後、配達員にお申し付けください

*メインのお料理は変更可能です。
 (メインのお料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことで)
 魚・ロールキャベツ・コロッケ
 からお選びください。
 変更は前日午後3時まで受け付けます。