平成30年4月 〔夕食〕

お名前

港・墨・千・中・台・江戸・葛・江東 (株)みやこ食品
電話03-3619-3612
FAX03-3617-3810

No. コース

1日〔日〕	2日〔月〕	3日〔火〕	4日〔水〕	5日〔木〕	6日〔金〕	7日〔土〕
ごはん **さわらのなめこおろし煮** 水菜とハムの香味和え 切干大根と胡瓜の和え物 いちご かぶの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 563kcal	ごはん 牛肉と中華野菜のバターしょうゆ炒め 大根と厚揚げの葛あんかけ 菜の花とイカの酢味噌和え 杏仁豆腐 茄子の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 596kcal	ごはん **カレイと野菜のトマトソース** ブロッコリーのカニあんかけ 大根胡麻風味和え ぶどう 高野豆腐の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 574kcal	ごはん **名古屋名物味噌カツ風（豚）** 焼き豆腐含め煮 山菜と生姜の和え物 フルーツヨーグルト とろろ昆布の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 644kcal	ごはん **白身魚の吹き寄せ焼き（卵）** 菜の花天の煮物 胡瓜とザーサイのサラダ みかんゼリー じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 588kcal	ごはん **クリームシチュー（鶏）** ほうれん草ソテー もずくともやしのサラダ 大学芋 たまねぎの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 559kcal	ごはん **赤魚の金山寺味噌漬け焼き** 里芋の青のり風味 冷やしなすのごまソース いよかん 豚汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 571kcal
8日〔日〕	**9日〔月〕**	**10日〔火〕**	**11日〔水〕**	**12日〔木〕**	**13日〔金〕**	**14日〔土〕**
ごはん **長崎名物浦上そぼろ（豚）** 南瓜のゆず煮 10品目卵の花 まんじゅう 春雨の中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 661kcal	菜めし **白身魚の菜の花クリーム** 茄子の肉味噌がけ 胡瓜とシラスの酢の物 フルーツあんみつ キャベツの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 613kcal	ごはん **すきやき（牛）** 棒餃子 もやしの胡麻しそ和え 杏仁豆腐 きのこの吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 638kcal	ごはん **ぶりの生姜しょうゆ煮** 刻み昆布の炒め煮 厚焼玉子大根卸し添え ぶどう 豆腐の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 614kcal	ごはん **豆腐のたまごとじ** からあげ わさび菜ときのこの和え物 フルーツヨーグルト キャベツの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 575kcal	ごはん **ハムクランチカツ（ねぎ塩）** 巾着の炊き合せ かぶのサラダ みかんゼリー 白菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 634kcal	ごはん **蒸鶏の胡麻ソース** こんにゃく生姜ソテー チンゲンサイと油揚げのさっと煮 大学芋 高野豆腐の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 630kcal
15日〔日〕	**16日〔月〕**	**17日〔火〕**	**18日〔水〕**	**19日〔木〕**	**20日〔金〕**	**21日〔土〕**
ごはん **白身魚のしょうゆ麹焼** 切り干し大根の炒め煮ゆず風味 菜種和え いよかん 長ねぎの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 546kcal	ごはん **肉じゃが（豚）** 揚げ出し豆腐 もやしの辛子醤油和え まんじゅう 吉野汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 708kcal	ごはん **赤魚の煮付け** 冬瓜マーボー キャベツたっぷりポテサラ フルーツあんみつ 麩の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 586kcal	ごはん **親子焼き（鶏・卵）** 里芋のみそだれ和え 野菜としばわかめ合わせ オレンジ 茄子の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 535kcal	ごはん **えびマヨネーズソース** 菜の花と大豆のあっさり炒め 野菜のころころサラダ メロンゼリー わかめの中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 628kcal	ごはん **信州名物山賊焼き（揚げ鶏）** もやしとピーマンのカレー炒め おくらとみょうがのごま醤油和え 黒糖きなこクリームパンケーキ 大根のコンソメスープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 655kcal	ごはん **魚の彩り天ぷら** 白滝とエノキの梅煮 ひじきとツナのサラダ きな粉大福 切干大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 682kcal
22日〔日〕	**23日〔月〕**	**24日〔火〕**	**25日〔水〕**	**26日〔木〕**	**27日〔金〕**	**28日〔土〕**
ごはん 鶏肉団子と高野豆腐のとろーり玉子がけ 野菜のかき揚げ 梅風味スパゲティサラダ 黄桃スライス 厚揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 687kcal	ごはん **白身魚のムニエルカレーソース** 白揚げ天の煮物 エリンギと野菜の明太風味サラダ プチカステラ 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〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 612kcal	ごはん **肉豆腐（豚）** オムレツ 春雨サラダ ミニ大福 ほうれん草の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 671kcal	ごはん **くわい入りつくね黒酢ソース** ごぼうと味噌生姜のきんぴら 大根柚子風味和え プリン 麩の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 585kcal	ごはん **チキンカツ南蛮** キャベツの和風トマト煮 ミモザサラダ いちご 大根の中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 637kcal	ごはん（ふりかけ） **白身魚の塩麹焼き** 揚げ出し豆腐 めかぶのおかか和え 杏仁豆腐 キャベツの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 524kcal	ごはん **鶏の梅しそ和え** 野菜炒め 豆たっぷり和風サラダ ぶどう 椎茸の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 654kcal
29日〔日〕	**30日〔月〕（祝日）**					
ごはん **さわらの金山寺味噌焼き** 白菜とマロニーの炒め物 ほうれん草とイカの酢味噌和え フルーツヨーグルト 玉子の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 595kcal	ごはん **豚すき煮** 枝豆コロッケ たまねぎとツナのサラダ みかんゼリー きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 ｴﾈﾙｷﾞｰ 601kcal					

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。

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。

1食あたり基準栄養量 / エネルギー600kcal 糖質85．0g タンパク質25．0g 塩分3．5g以下

※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、配達の取り消し・追加等の変更は、前日の午後3時までにお願いします。〔当日の取り消しは有料になります〕
※お届けしております夕食は、午後7時までにお召し上がり下さい。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。

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ございます。

ご意見等がございましたら、ご記入の上、配送員へお渡し下さい。

*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す)
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時まで受付けます。