

平成30年5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

<p>今月のメイン変更は 魚 ロールキャベツ 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>	<p>1日〔火〕 ごはん 海鮮フライ ポトフ 中華くらげの和え物 大学芋 きぬさやの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 661kcal</p>	<p>2日〔水〕 ごはん 福岡名物水炊き風煮物(鶏) 高菜入り焼うどん 明太ポテトサラダ 甘夏 なめこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 572kcal</p>	<p>3日〔木〕(祝日) ごはん 豚肉のハヤシソース 三角揚げの和風タルタルソース添え なめ茸ツナ春雨 まんじゅう じゃが芋のコンソメスープ メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 644kcal</p>	<p>4日〔金〕(祝日) ごはん ごま高菜フライ 小松菜とエビの炒り煮 野菜と春雨の和え物 フルーツあんみつ 油揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 666kcal</p>	<p>5日〔土〕(祝日) ごはん さばのみぞれ煮 干し海老入り野菜天 大根柚子風味和え オレンジ ほうれん草の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 571kcal</p>
<p>6日〔日〕 ごはん 白身魚唐揚げ黒酢ソース シーフードスパゲティ チキンサラダ メロンゼリー かぶの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 576kcal</p>	<p>7日〔月〕 ごはん 牛肉と大根の煮物 海老春巻き マロニーの五目和え 黒糖きなこクリームパンケーキ 高野豆腐の吸物 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 622kcal</p>	<p>8日〔火〕 ごはん 豚肉のおろしソース 茄子の炒め物 こんにゃくサラダ きな粉大福 じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 644kcal</p>	<p>9日〔水〕 ごはん たらとときのこの蒸し焼き カラフル春雨炒め 根菜とくるみのサラダ 黄桃スライス 吉野汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 620kcal</p>	<p>10日〔木〕 ごはん 豚肉と野菜のゆず胡椒風味 白身魚のふわらか豆腐枝豆あん 南瓜とマカロニのサラダ プチカステラ 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 663kcal</p>	<p>11日〔金〕 ゆかりごはん ぶり大根 はんぺんフライ ほうれん草のツナサラダ プチシュー きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 656kcal</p>	<p>12日〔土〕 ごはん 旨塩煮込み(豚) カニカマ天ぷら磯辺揚げ タラモサラダ(じゃが芋とたらこ) プリン 人参のコンソメスープ メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 653kcal</p>
<p>13日〔日〕 ごはん 筑前煮(鶏) おくらの磯辺揚げ ほたてと野菜のサラダ よもぎ大福 青菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 624kcal</p>	<p>14日〔月〕 ごはん 豚玉とじ 豆腐入り角天の煮付け れんこんゆずマリネ 杏仁豆腐 白菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 637kcal</p>	<p>15日〔火〕 ごはん 北海道名物鮭のチャンチャン焼 たっぷりコーンフライ 春菊とごぼうの甘辛和え ぶどう 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 590kcal</p>	<p>16日〔水〕 ごはん とろふわ玉子コロッケ 青梗菜とときのこの炒り煮 ザーサイとネギのサラダ マンゴープリン オクラの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 661kcal</p>	<p>17日〔木〕 ごはん 赤魚の煮付け 焼きビーフン 豚しゃぶサラダ みかんゼリー とろろ昆布の吸物 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 527kcal</p>	<p>18日〔金〕 ごはん 山形名物芋煮(牛) からあげ 野菜の金山寺味噌和え 大学芋 高野豆腐の吸物 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 624kcal</p>	<p>19日〔土〕 ごはん 鮭のムニエルカレー風味 トマトソースオムレツ キャベツと春菊のピーナツ和え 甘夏 小松菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 555kcal</p>
<p>20日〔日〕 ごはん かに玉 かぼちゃコロッケ ひじきの梅風味サラダ まんじゅう ハムのコンソメスープ メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 660kcal</p>	<p>21日〔月〕 ごはん 魚と野菜の天ぷら 大根のバター醤油炒め キャベツと小海老のサラダ フルーツあんみつ つみれの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 660kcal</p>	<p>22日〔火〕 ごはん かしわ南蛮(鶏とねぎの煮込み) スナックえんとろと卵のゴマ和え おくらとみょうがの生薬醤油和え オレンジ 小松菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 595kcal</p>	<p>23日〔水〕 ごはん 鮭のたまねぎ酢ソース 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・ロール・コロッケ〕 1食あたり 579kcal</p>	<p>24日〔木〕 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・ロール・コロッケ〕 1食あたり 659kcal</p>	<p>25日〔金〕 ごはん タラのマヨネーズ焼き えびボールと野菜の煮物 オクラのとろろ昆布甘酢たれ きな粉大福 油揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 609kcal</p>	<p>26日〔土〕 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・ロール・コロッケ〕 1食あたり 599kcal</p>
<p>27日〔日〕 ごはん さごしの西京漬け 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・ロール・コロッケ〕 1食あたり 664kcal</p>	<p>28日〔月〕 ごはん 鶏の山椒焼き きのこスパゲティ 白和え プチシュー 青菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 657kcal</p>	<p>29日〔火〕 ごはん(ふりかけ) シーフードフライ 青梗菜とときのこの炒り煮 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・ロール・コロッケ〕 1食あたり 622kcal</p>	<p>30日〔水〕 ごはん ビーフシチュー 春巻き オクラのもずく和え よもぎ大福 かぶのコンソメスープ メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 600kcal</p>	<p>31日〔木〕 ごはん 鶏の梅生姜風味 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・ロール・コロッケ〕 1食あたり 620kcal</p>	<p>※ご記入後、配達員にお渡しください</p>	

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、配達の際の取り消し・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。
 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ございます。

*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。