

| 1日 [月] | 2日 [火] | 3日 [水] | 4日 [木] | 5日 [金] | 6日 [土] |
|--|--|--|--|--|--|
| <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、各日付に〇印をつけてください。</p> <p>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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 661kcal</p> | <p>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 柿大福 なめこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 600kcal</p> | <p>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 なめ茸野菜和え まんじゅう じゃが芋のコンソメスープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 637kcal</p> | <p>ごはん キャベツメンチ 小松菜とエビの炒り煮 春雨山葵サラダ フルーツあんみつ 油揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 666kcal</p> | <p>ごはん さばのみぞれ煮 五目巾着の煮付け 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 571kcal</p> | <p>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 たいやき 青菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 591kcal</p> |
| 7日 [日] | 8日 [月] (祝日) | 9日 [火] | 10日 [水] | 11日 [木] | 12日 [金] |
| <p>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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 622kcal</p> | <p>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 柿 じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 644kcal</p> | <p>ごはん たらとときのこの蒸し焼き カラフル春雨炒め ひじき煮 黄桃スライス 吉野汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 651kcal</p> | <p>ごはん 豚肉と野菜のゆず胡椒風味 干草玉子とじ 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 663kcal</p> | <p>ごはん(ふりかけ) 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 656kcal</p> | <p>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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 653kcal</p> |
| 14日 [日] | 15日 [月] | 16日 [火] | 17日 [水] | 18日 [木] | 19日 [金] |
| <p>ごはん 豚玉とじ 筍と枝豆天の煮付け パンパンシー 杏仁豆腐 吉野汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 600kcal</p> | <p>ごはん 北海道名物鮭のチャンチャン焼 コーンコロッケ 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 590kcal</p> | <p>ごはん 三重県伊勢名物鶏のから揚げ玉子とじ 青梗菜とときのこの炒り煮 ザーサイとネギのサラダ フルーツヨーグルト オクラの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 655kcal</p> | <p>ごはん 赤魚の煮付け 焼きビーフン 豚しゃぶサラダ 水まんじゅう とろろ昆布の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 552kcal</p> | <p>ごはん 山形名物芋煮(牛) からあげ なめこ豆腐のサラダ 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〕 エネルギー 624kcal</p> | <p>ごはん クラムチャウダーフライ トマトソースオムレツ キャベツと春菊のピーナツ和え みかん 小松菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 555kcal</p> |
| 21日 [日] | 22日 [月] | 23日 [火] | 24日 [水] | 25日 [木] | 26日 [金] |
| <p>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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 660kcal</p> | <p>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〕 エネルギー 595kcal</p> | <p>わかめごはん 鮭のたまねぎ酢ソース かぼちゃシューマイ 春雨山葵サラダ たいやき 麩の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 594kcal</p> | <p>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〕 エネルギー 659kcal</p> | <p>ごはん ホキのマヨネーズ焼き えびボールと野菜の煮物 オクラのとろろ昆布甘酢たれ 柿 油揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 609kcal</p> | <p>ごはん 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 ハムチーズピカタ 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〕 エネルギー 599kcal</p> |
| 28日 [日] | 29日 [月] | 30日 [火] | 31日 [水] | <div data-bbox="1644 1564 2359 1879" data-label="Complex-Block"> <p>追加の場合 〇</p> <p>キャンセルの場合 ✕</p> <p>メイン変更の場合 〇</p> <p>※ご記入後、配達員にお渡しください</p> </div> <div data-bbox="2374 1564 2724 1879" data-label="Text"> <p>減塩食は味噌汁無しです。</p> <p>1食あたり塩分2.3g以下で提供しています。</p> </div> | |
| <p>ごはん 鶏の青シソの実だれ 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 646kcal</p> | <p>ごはん 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 622kcal</p> | <p>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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 600kcal</p> | <p>ごはん 緑黄色野菜入りたまごよせ 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〕 エネルギー 620kcal</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昼食は、午後2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)
 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。

