

平成30年10月

〔夕食〕

お名前

No. コース

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日〔月〕	2日〔火〕	3日〔水〕	4日〔木〕	5日〔金〕	6日〔土〕
	ごはん 牛肉スタミナ焼き エビフライ 蒸し鶏と香り野菜のサラダ 黄桃スライス 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 630kcal	菜めし 鮭の味噌焼き きのこと高野豆腐の炒め煮 山菜生姜和え プチカステラ ごぼうの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 624kcal	ごはん 鶏唐揚げネギソース えびシューマイ 中華風冷奴 プチシュー コーンの中中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 656kcal	ごはん 赤魚の梅煮 ナスのそぼろ煮(鶏) 塩だれ和風サラダ プリン 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 580kcal	ごはん 肉豆腐(牛) えびぎょうざ キャベツとツナのポン酢和え よもぎ大福 若布の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 655kcal	ごはん さわらの菜種焼き 銀杏と筍の煮物 白和え 杏仁豆腐 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 602kcal
7日〔日〕	8日〔月〕 (祝日)	9日〔火〕	10日〔水〕	11日〔木〕	12日〔金〕	13日〔土〕
ごはん 大豆とひき肉のカレー(豚) ブロッコリーとカリフラワーのカニあん 小海老の梅風味サラダ ぶどう ベーコンのコンソメスープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 628kcal	ごはん 焼鮭と野菜の和風ソース エビとシソの実山菜和え 海草サラダ フルーツヨーグルト 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 545kcal	ごはん 岐阜名物鶏ちゃん焼き(みそ味) イカ磯辺カツ お豆と切干大根のサラダ 水まんじゅう 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 654kcal	ごはん 魚と野菜の天ぷら 厚揚げとナスの胡麻味噌和え 小松菜としめじのお浸し 大学芋 はんぺんの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 655kcal	ごはん 海鮮八宝菜 かぼちゃシューマイ かぶの高菜生姜和え 梨 春雨の中中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 529kcal	ごはん さごしの舞茸蒸し焼き 春雨と挽肉の炒め物(牛豚) 白菜のあえもの 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〕 エネルギー 657kcal	ごはん 牛肉とピーマンの味噌炒め 豆腐しんじょうの炊き合わせ ナムル フルーツあんみつ 麩の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 642kcal
14日〔日〕	15日〔月〕	16日〔火〕	17日〔水〕	18日〔木〕	19日〔金〕	20日〔土〕
ごはん 白身魚の昆布あん しらすと大豆の山椒煮 切干大根とえのきのさっぱり和え 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 538kcal	ごはん 豚キムチ 海鮮ボールとオクラの煮物 青菜となめこのゆず和え たいやき 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 640kcal	ごはん たっぷり野菜とたらりの青じそソース 高野豆腐の炒り煮(卵) めかぶのポン酢和え 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〕 エネルギー 571kcal	ゆかりごはん 長崎名物浦上そぼろ(豚) 青じそ風味のじゃが芋煮 揚げ茄子の大根卸しかけ 柿 わかめの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 645kcal	ごはん さわらのしょうゆ麹昆布あん 白菜と海老のクリーム和え 野菜の梅おろし和え 黄桃スライス 里芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 539kcal	ごはん 昔ながらのカレー(豚) 野菜コロッケ やわらか筍と菜の花のサラダ プチカステラ 玉ねぎの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 641kcal	ごはん 梅入り生姜焼き(豚) 冬瓜と山菜の炊き合せ マロニーと野菜和えもの(卵) 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 610kcal
21日〔日〕	22日〔月〕	23日〔火〕	24日〔水〕	25日〔木〕	26日〔金〕	27日〔土〕
ごはん ハンバーグとオムレツ(鶏) ひじきのきんぴら 海草サラダ プリン 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 550kcal	ごはん さごしのなめこおろし煮 水菜とハムの香味和え 切干大根と胡瓜の和え物 柿大福 吉野汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 560kcal	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〕 エネルギー 599kcal	ごはん カレー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〕 エネルギー 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〕 エネルギー 644kcal	ごはん 白身魚の吹き寄せ焼き(卵) 野菜入りいかすり身天 胡瓜とザーサイのサラダ 水まんじゅう 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 610kcal	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〕 エネルギー 559kcal
28日〔日〕	29日〔月〕	30日〔火〕	31日〔水〕	<div data-bbox="1665 1554 2018 1848" data-label="Text"> <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> </div> <div data-bbox="2047 1554 2700 1848" data-label="Complex-Block"> </div>		
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 みかん 豚汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 571kcal	ごはん 豚にら玉(卵) 南瓜のゆず煮 10品目卵の花 まんじゅう 春雨の中中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 649kcal	ごはん 白身魚の菜の花クリーム 茄子の肉味噌かけ なめこ豆腐のサラダ 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〕 エネルギー 601kcal	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〕 エネルギー 638kcal	<div data-bbox="1009 1869 1929 1900" data-label="Text"> <p>1食あたり基準栄養素 / エネルギー600kcal 糖質85.0g タンパク質25.0g 塩分3.5g以下</p> </div>		

※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、配達のお取り消し・追加等の変更は、前日の午後3時までにお断りください。(当日のお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時までにお願いします。急な変更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。

