

令和2年9月

〔夕食〕

お名前

No.

コース

| 29日(日) | | 29日(日) | | 29日(日) | | 29日(日) | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|---|--|--|--------|--|--------|--|
| 追加の場合 マル0印をつけてください | キャンセルの場合 バツX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0印をつけてください | ごはんと豚肉のねぎみそ焼き しらすと大豆の山椒煮 かぶとブロッコリーのサラダ よもぎ大福 じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 569kcal | ごはんと揚げ餃子の甘酢あん 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・ロール・コロッケ〕 17kcal - 565kcal | ごはんとぶりの照焼き 梅あんシューマイ さつまいもサラダ ぶどう きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 630kcal | ごはんと豚と春雨の和風炒め がんもの含め煮 白きくらげ梅和え メロン なめこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 614kcal | ごはんと白身魚の香味和風だれ 秋の南瓜の薄葛煮 しめじと白菜の小魚佃煮和え 水まんじゅう かぶの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 545kcal | | | | | | |
| 6日(日) | | 7日(月) | | 8日(火) | | 9日(水) | | 10日(木) | | 11日(金) | | 12日(土) | |
| ごはんと白菜と豚肉のマーボー豆腐 巾着の炊き合わせ カリフラワーと鶏肉の粒マスタードサラダ 大学芋 にらの中華スープ メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 633kcal | ゆかりごはん 青森風おでん からあげ 胡瓜とシラスの酢の物 やわらかようかん きのこの吸物 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 531kcal | ごはんと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・ロール・コロッケ〕 17kcal - 628kcal | ごはんとさばの信州味噌漬け 鶏と野菜の湯葉まんじゅう 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・ロール・コロッケ〕 17kcal - 590kcal | ごはんと野菜のクリームシチュー(鶏) はんぺんチーズフライ なめこの和え物 オレンジ 玉ねぎのコンソメスープ メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 506kcal | ごはんとカレールウ入りコロッケ ひじきの煮物 レタスサラダ マンゴープリン じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 565kcal | ごはんと豚肉のトマトソース じゃが芋とほうれん草のグラタン 大根のゆかり和え ベルギーワッフル はんぺんの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 575kcal | | | | | | | |
| 13日(日) | | 14日(月) | | 15日(火) | | 16日(水) | | 17日(木) | | 18日(金) | | 19日(土) | |
| ごはんとまぐろハンバーグ キャベツとやわらか筍の炒め煮 わさび菜ときのこの和えもの さつま芋大福 吉野汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 552kcal | ごはんと牛肉スタミナ焼き 高野豆腐と栗の炊き合わせ 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・ロール・コロッケ〕 17kcal - 550kcal | ごはんと緑黄色野菜たまご寄せ きのこ高野豆腐の炒め煮 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・ロール・コロッケ〕 17kcal - 568kcal | ごはんと鶏唐揚ネギソース えびシューマイ 中華風冷奴 プチシュー コーンの中華スープ メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 639kcal | ごはんと赤魚の梅煮 秋ナスのそぼろ煮(鶏) 塩だれ和風サラダ ぶどう 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 544kcal | ごはんと肉豆腐(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・ロール・コロッケ〕 17kcal - 618kcal | ごはんとめばるの菜種焼き 栗と筍の煮物 白和え 杏仁豆腐 水菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 553kcal | | | | | | | |
| 20日(日) | | 21日(月) (祝日) | | 22日(火) (祝日) | | 23日(水) | | 24日(木) | | 25日(金) | | 26日(土) | |
| ごはんと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・ロール・コロッケ〕 17kcal - 589kcal | ごはんと北海道名物鮭のチャンチャン焼 コーンコロッケ 海草サラダ メロン 白菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 608kcal | ごはんと鶏肉団子と高野豆腐のとろーり玉子がけ イカ磯辺カツ お豆と切干大根のサラダ おはぎ 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 628kcal | ごはんと魚と野菜の天ぷら 厚揚げとナスの胡麻味噌和え 小松菜と茎わかめのお浸し 大学芋 はんぺんの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 636kcal | ごはんと海鮮八宝菜 枝豆シューマイ かぶの高菜生姜和え やわらかようかん 春雨の中華スープ メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 568kcal | ごはんとチキンステーキ 春雨と挽肉の炒め物(牛豚) ささがきごぼうと厚揚げのサラダ まんじゅう もやしの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 619kcal | ごはんと牛肉とピーマンの味噌炒め 紅葉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・ロール・コロッケ〕 17kcal - 602kcal | | | | | | | |
| 27日(日) | | 28日(月) | | 29日(火) | | 30日(水) | | <div data-bbox="1676 1522 2033 1848" data-label="Text"> <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> </div> <div data-bbox="2047 1533 2329 1816" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="2389 1522 2715 1848" data-label="Text"> <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> </div> | | | | | |
| ごはんと白身魚の昆布あん 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・ロール・コロッケ〕 17kcal - 541kcal | ごはんと豚キムチ 海鮮ボールとオクラの煮物 青菜となめこのゆず和え マンゴープリン きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 586kcal | ごはんと(ふりかけ) たっぷり野菜とめばるの青じそソース 高野豆腐の炒り煮(卵) めかぶのポン酢和え ベルギーワッフル 厚揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 524kcal | ごはんと長崎名物浦上そぼろ(豚) 青じそ風味のじゃが芋煮 蓮根味噌煮和え さつま芋大福 わかめの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 17kcal - 604kcal | | | | | | | | | | |

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、配達の日取りが変更され、前日の午後3時までにお知らせいたします。(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。
 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

ホームページはこちら

～骨取り魚について～
 仕入先より骨取り魚を納品しておりますが、ごくまれに取り残しがある場合がございます。
 細心の注意を払っておりますが何卒ご容赦くださいますようお願い申し上げます。

