

<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>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>追加の場合 マル〇印をつけてください</p> <p>キャンセルの場合 バツ印をつけてください</p> <p>メイン変更の場合 希望の料理にマル〇印をつけてください</p> <p>※ご記入後、配達員にお渡しください</p>		<p>1日〔木〕 ゆかりごはん 山形名物芋煮(牛) 白身天ぷら 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 591kcal</p>	<p>2日〔金〕 ごはん 鶏のマスタード焼き トマトソースオムレツ キャベツと春菊のピーナツ和え やわらかようかん 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 627kcal</p>	<p>3日〔土〕 ごはん かに玉 とうもろこしの香ばし揚げ 春雨梅サラダ まんじゅう ハムのコンソメスープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 620kcal</p>
<p>4日〔日〕 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 612kcal</p>	<p>5日〔月〕 ごはん かしわ南蛮(鶏とねぎの煮込み) スナック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 561kcal</p>	<p>6日〔火〕 ごはん 鮭のたまねぎソース シューマイ 春雨サラダ 紅あずま甘露煮 麩の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 552kcal</p>	<p>7日〔水〕 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 ベルギーワッフル 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 611kcal</p>	<p>8日〔木〕 ごはん 緑黄色野菜たまご寄せ えびボールと野菜の煮物 オクラのとろろ昆布甘酢たれ さつま芋大福 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 543kcal</p>	<p>9日〔金〕 ごはん 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 目玉焼きフライ ブロッコリーとカリフラワーの明太ソース 柿 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 566kcal</p>	<p>10日〔土〕 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 フルーツゼリー 吉野汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 610kcal</p>		
<p>11日〔日〕 ごはん 鶏の青シソの実だれ きのこスパゲティー 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 606kcal</p>	<p>12日〔月〕 ごはん シーフードフライ 青梗菜ときのこの炒り煮 野菜とチキンの味噌マヨ和え ぶどう 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 572kcal</p>	<p>13日〔火〕 ごはん ビーフシチュー 目玉焼きフライ 伊勢のりわかめ和え 梨 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 570kcal</p>	<p>14日〔水〕 ごはん まぐろ唐揚げともろこし揚げ 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 616kcal</p>	<p>15日〔木〕 ごはん 本格ビビンバ(鶏) 豆腐のふんわり天 畑のお肉大豆ミート入りひじき煮 マンゴープリン 大根の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 568kcal</p>	<p>16日〔金〕 ごはん 白身魚の明太バター焼き パプリカときのこのソテー ミモザサラダ ベルギーワッフル 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 565kcal</p>	<p>17日〔土〕 ごはん 豚肉の塩麹漬 厚揚げの肉みそがけ きのこゆず酢和え さつま芋大福 麩の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 590kcal</p>		
<p>18日〔日〕 ごはん 魚介たっぷりシーフードカレー 芋とウインナの炒め物 春雨サラダ 黄桃スライス 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 586kcal</p>	<p>19日〔月〕 ごはん 野菜ときのこのハンバーグ(鶏) 大豆のペペロンチーノ ツナわかめ 柿大福 にらの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 647kcal</p>	<p>20日〔火〕 ごはん 海老カツ ほうれん草ソテー やわらかれんこんサラダ プチシュー 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 580kcal</p>	<p>21日〔水〕 ごはん 鶏肉の南蛮漬け(揚) シューマイ 切干大根の煮物 ぶどう キャベツの中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 616kcal</p>	<p>22日〔木〕 菜めし 白身魚のねぎみそ焼き 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 569kcal</p>	<p>23日〔金〕 ごはん 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 565kcal</p>	<p>24日〔土〕 ごはん 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 630kcal</p>		
<p>25日〔日〕 ごはん 豚と春雨の和風炒め がんもの含め煮 白きくらげ梅和え フルーツゼリー 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 581kcal</p>	<p>26日〔月〕 ごはん 白身魚の香味和風だれ 南瓜の薄葛煮 しめじと白菜のめかぶ和え 水まんじゅう かぶの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 543kcal</p>	<p>27日〔火〕 ごはん 白菜と豚肉のマーボー豆腐 春巻き 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 633kcal</p>	<p>28日〔水〕 ごはん 青森風おでん からあげ たけのこちりめん和え やわらかようかん 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 531kcal</p>	<p>29日〔木〕 ごはん 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 紅あずま甘露煮 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 628kcal</p>	<p>30日〔金〕 ごはん さばの信州味噌漬け 枝豆天の煮物 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 590kcal</p>	<p>31日〔土〕 ごはん 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 506kcal</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、配達物の取り消し・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あります。

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。

*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。