

追加の場合 マル印をつけてください

キャンセルの場合 パツ印をつけてください

メイン変更の場合 希望の料理にマル印をつけてください

※ご記入後、配達員にお渡しください

今月のメイン変更は **魚ハンバーグ** コロケです。
変更の際は、各日付に○印をつけてください。

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 [木]	2日 [金]	3日 [土]
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 つみれの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 543kcal	ごはん 昔ながらのカレー(豚) 野菜コロケ やわらか筍と菜の花のサラダ 和のパンケーキ 玉ねぎの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 633kcal	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・コロケ] エネルギー 563kcal
4日 [日]	5日 [月]	6日 [火]
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 ぶどう ほうれん草の味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 548kcal	ごはん タマゴサラダフライ 水菜とハムの香味和え 切干大根と胡瓜の和え物 よもぎ大福 吉野汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 546kcal	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 ちくわの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 578kcal
7日 [水]	8日 [木]	9日 [金]
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 たけのこちりめん和え 梨 高野豆腐の味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 547kcal	ごはん 名古屋名物味噌カツ風(豚) 焼き豆腐含め煮 山菜キムチ フルーツゼリー とろろ昆布の吸物 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 609kcal	ごはん(ふりかけ) 白身魚の吹き寄せ焼き(卵) きくらげ天の煮物 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・コロケ] エネルギー 578kcal
10日 [土]	11日 [日]	12日 [月]
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・コロケ] エネルギー 526kcal	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 やわらかようかん 豚汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 558kcal	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 春雨の中華スープ メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 635kcal
13日 [火]	14日 [水]	15日 [木]
ごはん 豆腐ハンバーグ 茄子の肉味噌がけ 白菜と刻み昆布のかくや和え 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・コロケ] エネルギー 556kcal	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・コロケ] エネルギー 604kcal	ごはん ぶりの生姜しょうゆ煮 刻み昆布の炒め煮 厚焼玉子大根卸し添え ぶどう 豆腐の味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 564kcal
16日 [金]	17日 [土]	18日 [日]
ごはん 豆腐のたまごとし 肉詰めナス わさび菜ときのこの和え物 柿 キャベツの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 532kcal	ごはん 鮭のレモンマヨネーズソース 巾着の炊き合せ かぶのサラダ 水まんじゅう 白菜の味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 588kcal	ごはん 蒸鶏の胡麻ソース こんにやく生姜ソテー チンゲンサイと油揚げのさっと煮 大学芋 高野豆腐の吸物 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 596kcal
19日 [月]	20日 [火]	21日 [水]
ゆかりごはん 白身魚のしょうゆ麹焼 切り干し大根の炒め煮ゆず風味 菜種和え 紅あずま甘露煮 長ねぎの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 568kcal	ごはん 肉じゃが(豚) カニクリームコロケ もやしの辛子醤油和え まんじゅう 吉野汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 637kcal	ごはん 赤魚の煮付け 大豆ミートの冬瓜マーボー キャベツたっぷりポテサラ フルーツあんみつ 麩の味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 552kcal
22日 [木]	23日 [金]	24日 [土]
ごはん 親子焼き(鶏・卵) 里芋のみそだれ和え 野菜と伊勢のりわかめ合わせ オレンジ ちくわの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 540kcal	ごはん えびマヨネーズソース 菜の花と大豆のあっさり炒め 野菜のころころサラダ マンゴプリン わかめの中華スープ メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 568kcal	ごはん 信州名物山賊焼き(揚げ鶏) もやしとピーマンのカレー炒め おくらとみょうがのごま醤油和え ベルギーワッフル 大根のコンソメスープ メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 617kcal
25日 [日]	26日 [月]	27日 [火]
ごはん 魚の彩り天ぷら 白滝とエノキの梅煮 ひじきとツナのサラダ さつま芋大福 切干大根の味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 610kcal	ごはん 岐阜名物鶏ちゃん焼き(みそ味) とうもろこしの香ばし揚げ 梅風味スパゲティサラダ 黄桃スライス 厚揚げの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 621kcal	ごはん 白身魚のムニエルカレーソース きくらげ天の煮物 エリンギと野菜の明太風味サラダ 柿 人参のコンソメスープ メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 562kcal
28日 [水]	29日 [木]	30日 [金]
ごはん 肉豆腐(豚) 目玉焼きフライ 春雨サラダ プチシュー ほうれん草の味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 602kcal	ごはん 三種根菜豆腐ステーキ ごぼうと梅生姜のきんぴら 切干大根の煮物 ぶどう 麩の味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 567kcal	ごはん チキンカツ南蛮 キャベツの和風トマト煮 ミモザサラダ 柿大福 大根の中華スープ メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 592kcal
31日 [土]		
ごはん 白身魚の塩麹焼き 揚げ出し豆腐 めかぶのおかか和え 杏仁豆腐 キャベツの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロケ] エネルギー 548kcal		

1食あたり基準栄養価 / 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時までにお断りください。(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)
魚・ロールキャベツ・コロケ
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。

~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。

ホームページはこちら