

令和2年11月 〔昼食〕

お名前

No.

コース

1日 [日]	2日 [月]	3日 [火] (祝日)	4日 [水]	5日 [木]	6日 [金]	7日 [土]
ごはん ぶりの香草焼き 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〕 1食あたり 565kcal	ごはん 仙台名物牛タン入りハンバーグ 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 ちくわの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 577kcal	ごはん コーンポタージュ風コロッケ 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〕 1食あたり 552kcal	ごはん 牛肉スタミナ焼き 高野豆腐の炊き合わせ 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〕 エネルギー 560kcal	ごはん (ふりかけ) 緑黄色野菜たまご寄せ きのこと高野豆腐の炒め煮 山菜生姜和え 和のパンケーキ ごぼうの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 エネルギー 566kcal	ごはん 鶏唐揚げネギソース 高菜入り包子 中華風冷奴 プチシュー コーン中華スープ メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 639kcal	ごはん 赤魚の梅煮 ナスのそぼろ煮(鶏) 塩だれ和風サラダ りんご 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 538kcal
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・ロール・コロッケ〕 1食あたり 627kcal	五目ごはん さわらの菜種焼き とり高野 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〕 1食あたり 553kcal	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 みかん 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〕 1食あたり 589kcal	ごはん 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 フルーツヨーグルト 白菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 608kcal	ごはん 鶏肉団子と高野豆腐のとろーり玉子かけ 白身魚の一口竜田揚げ 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・ロール・コロッケ〕 1食あたり 628kcal	ごはん 魚と野菜の天ぷら 厚揚げとナスの胡麻味噌和え 小松菜梅ごぼうお浸し 大学芋 かまぼこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 636kcal	ごはん 海鮮八宝菜 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〕 1食あたり 563kcal
ごはん さごしの舞茸蒸し焼き 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〕 1食あたり 619kcal	ごはん 牛肉とピーマンの味噌炒め れんこん天の煮物 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〕 1食あたり 602kcal	ごはん 金沢ビーフカレーフライ 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〕 1食あたり 541kcal	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 マンゴープリン きこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 586kcal	ごはん たっぷり野菜とたら青じそソース 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〕 1食あたり 524kcal	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 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〕 1食あたり 604kcal	ごはん 枝豆チキンバーグと目玉焼き風オムレツ 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・ロール・コロッケ〕 1食あたり 543kcal
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 フルーツゼリー 玉ねぎの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 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 きこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 563kcal	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 りんご ほうれん草の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 548kcal	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 紅あずま甘露煮 吉野汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 546kcal	ごはん 牛肉と中華野菜のバターしょうゆ炒め 野菜の煮しめ 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・ロール・コロッケ〕 1食あたり 578kcal	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 みかん 高野豆腐の味噌汁 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 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 フルーツヨーグルト とろろ昆布の吸物 メイン変更→〔魚・ロール・コロッケ〕 1食あたり 620kcal
ごはん 白身魚の炊き寄せ焼き(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・ロール・コロッケ〕 1食あたり 578kcal	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・ロール・コロッケ〕 1食あたり 526kcal	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>追加の場合</p> <p>マルO印をつけてください</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>キャンセルの場合</p> <p>バツX印をつけてください</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>メイン変更の場合</p> <p>希望の料理にマルO印をつけてください</p> </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">※ご記入後、配達員にお渡しください</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O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。	認知症を遠ざける食材に マークをつけています。脳の活性化や抗酸化作用により、若さを保つことができます

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、配達の際にキャンセル・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。

*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

