

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 鶏の梅しそ照焼き 野菜炒め 豆たっぷり和風サラダ ぶどう 椎茸の味噌汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 617kcal	ごはん さごしの金山寺味噌焼き 白菜とマロニーの炒め物 ほうれん草とイカの酢味噌和え 紅あずま甘露煮 玉子の味噌汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 562kcal	ごはん 豚すき煮 アボカドコロッケ たまねぎとツナのサラダ 水まんじゅう きのこの味噌汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 638kcal	ごはん 海鮮フライ ポトフ 中華くらげの和え物 大学芋 きぬさやの味噌汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] エネルギー - 619kcal	ごはん 福岡名物水炊き風煮物(鶏) 高菜入り焼うどん 明太ポテトサラダ やわらかようかん なめこの味噌汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] エネルギー - 582kcal	ごはん 豚肉のハヤシソース 三角揚げの和風タルタルソース添え なめ茸野菜和え まんじゅう じゃが芋のコンソメスープ メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 615kcal	ごはん 青森県産ホタテ入りクリームフライ 小松菜とエビの炒り煮 春雨サラダ フルーツあんみつ 油揚げの味噌汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 610kcal
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
ごはん さばのみぞれ煮 五目巾着の煮付け 大根柚子風味和え オレンジ ほうれん草の味噌汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 548kcal	ごはん 筑前煮(鶏) 甘エビクリームコロッケ ほたてと野菜のサラダ マンゴープリン 青菜の味噌汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 548kcal	ごはん 牛肉と大根の煮物 海老春巻き マロニーの五目和え ベルギーワッフル 高野豆腐の吸物 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 584kcal	ごはん 豚肉のおろしソース 茄子の炒め物 こんにゃくサラダ さつま芋大福 じゃが芋の味噌汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 611kcal	ごはん たらとときのこの蒸し焼き カラフル春雨炒め ひじき煮 黄桃スライス 吉野汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 587kcal	ごはん 豚肉と野菜のゆず胡椒風味 千草玉子とじ 南瓜とマカロニのサラダ フルーツゼリー 大根の味噌汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 630kcal	ごはん ぶり大根 はんぺんフライ ほうれん草のツナサラダ プチシュー きのこの味噌汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 615kcal
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
ごはん 旨塩煮込み(豚) カニカマ天ぷら磯辺揚げ タラモサラダ(じゃが芋とたらこ) みかん 人参のコンソメスープ メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 600kcal	ごはん 白身魚唐揚げ黒酢ソース 和風きのこスパゲティ ピリ辛きゅうりとごま昆布和え よもぎ大福 かぶの味噌汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 534kcal	ごはん 豚玉とじ 筍と枝豆天の煮付け パンパンジー 杏仁豆腐 吉野汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 574kcal	ごはん サラダチキンねぎねぎソース エビとシソの実山菜和え 春菊と梅ごぼう和え りんご 大根の味噌汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 544kcal	ごはん 三重県伊勢名物鶏のから揚げ玉子とじ 青梗菜とときのこの炒り煮 ザーサイとネギのサラダ フルーツヨーグルト オクラの味噌汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 644kcal	五目ごはん 赤魚の煮付け 焼きビーフン 豚しゃぶサラダ 水まんじゅう とろろ昆布の吸物 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 541kcal	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・ロール・コロッケ] I補給 - 591kcal
22日(日)	23日(月) (祝日)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
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・ロール・コロッケ] I補給 - 627kcal	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・ロール・コロッケ] I補給 - 620kcal	ゆかりごはん 魚と野菜の天ぷら とり高野 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・ロール・コロッケ] エネルギー - 612kcal	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・ロール・コロッケ] I補給 - 561kcal	ごはん 紀州南高梅のチキンカツ シューマイ 春雨サラダ マンゴープリン 麩の吸物 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 552kcal	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・ロール・コロッケ] I補給 - 611kcal	ごはん 鮭のムニエルカレー風味 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・ロール・コロッケ] I補給 - 543kcal
29日(日)	30日(月)	<div data-bbox="961 1501 1291 1816" data-label="Text"> <p>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ると言われています</p> </div> <div data-bbox="1320 1501 2033 1816" data-label="Complex-Block"> <p>追加の場合 マロ印をつけてください</p> <p>キャンセルの場合 パツX印をつけてください</p> <p>メイン変更の場合 希望の料理にマロ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> </div>				

ごはん 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 千草焼き ブロッコリーとカリフラワーの明太ソース 黄桃スライス オクラの味噌汁 メイン変更→[魚・ロール・コロッケ] I補給 - 566kcal	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・ロール・コロッケ] I補給 - 610kcal
--	--

1食あたり標準栄養量 / 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、配達取り消し・追加等の変更は、前日の午後3時までお願いします。(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

～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