

令和3年4月

〔夕食〕

お名前

港・墨・中・台・江戸・葛・江東 備みやこ食品

電話03-3619-3612

FAX03-3617-3810

No. コース

<p>認知症を遠ざける食材に</p> <p> 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>		<p>今月のメイン変更は</p> <p>魚</p> <p>ハンバーグ</p> <p>コロッケです。</p> <p>変更の際は、各日付に○印をつけてください。</p>		<p>減塩食は</p> <p>味噌汁無しです。</p> <p>1食あたり</p> <p>塩分2.3g以下</p> <p>で提供しています。</p>		<p></p>		<p>1日〔木〕</p> <p>ごはん</p> <p>さばの信州味噌漬け </p> <p>干し海老香るキャベツ天 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 636kcal</p>	<p>2日〔金〕</p> <p>ごはん</p> <p>春野菜のクリームシチュー(鶏)</p> <p>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 549kcal</p>	<p>3日〔土〕</p> <p>ごはん</p> <p>牛ごぼうフライ</p> <p>ひじきの煮物 レタスサラダ 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・コロッケ〕 エネルギー 613kcal</p>
<p>4日〔日〕</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉のトマトソース</p> <p>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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 577kcal</p>	<p>5日〔月〕</p> <p>菜めし</p> <p>赤魚の柚庵焼</p> <p>春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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 552kcal</p>	<p>6日〔火〕</p> <p>ごはん</p> <p>牛肉スタミナ焼き</p> <p>高野豆腐の炊き合わせ 蒸し鶏と香り野菜のサラダ やわらかようかん とろろ昆布の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 575kcal</p>	<p>7日〔水〕</p> <p>ごはん</p> <p>筍と菜の花の豆腐ステーキ</p> <p>枝豆シューマイ 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 536kcal</p>	<p>8日〔木〕</p> <p>ごはん</p> <p>鶏唐揚ネギソース</p> <p>いそべ小判焼き 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 639kcal</p>	<p>9日〔金〕</p> <p>ごはん</p> <p>赤魚の梅煮 </p> <p>とり高野 </p> <p>塩だれ和風サラダ たまご豆腐 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 534kcal</p>	<p>10日〔土〕</p> <p>ごはん</p> <p>肉豆腐(牛)</p> <p>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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 627kcal</p>				
<p>11日〔日〕</p> <p>ごはん</p> <p>さわらの菜種焼き</p> <p>銀杏と筍の煮物 白和え マンゴープリン 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 549kcal</p>	<p>12日〔月〕</p> <p>ごはん</p> <p>大豆とひき肉のカレー(豚) </p> <p>ふんわり豆腐ナゲット 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 589kcal</p>	<p>13日〔火〕</p> <p>ごはん</p> <p>北海道名物鮭のチャンチャン焼</p> <p>コーンコロッケ 海草サラダ 甘夏 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 608kcal</p>	<p>14日〔水〕</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉団子と高野豆腐のとろーり玉子かけ</p> <p>イカ磯辺カツ お豆と切干大根のサラダ 杏仁豆腐 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 603kcal</p>	<p>15日〔木〕</p> <p>ごはん</p> <p>魚と野菜の天ぷら</p> <p>厚揚げとナスの胡麻味噌和え 小松菜としめじのお浸し 大学芋 かまぼこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 633kcal</p>	<p>16日〔金〕</p> <p>ごはん</p> <p>海鮮八宝菜</p> <p>たけのこシューマイ かぶの高菜生姜和え 黄桃スライス 春雨の中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 547kcal</p>	<p>17日〔土〕</p> <p>ごはん</p> <p>みそ味つくね</p> <p>春雨と挽肉の炒め物(牛豚) ささきごぼうと厚揚げのサラダ 薄皮まんじゅう 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 619kcal</p>				
<p>18日〔日〕</p> <p>ごはん</p> <p>牛肉とピーマンの味噌炒め</p> <p>豆腐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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 602kcal</p>	<p>19日〔月〕</p> <p>ごはん</p> <p>大分名物とり天と蓮根はさみ揚げ</p> <p>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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 544kcal</p>	<p>20日〔火〕</p> <p>ごはん</p> <p>豚キムチ</p> <p>海鮮ボールとオクラの煮物 青菜となめこのゆず和え 水まんじゅう 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 631kcal</p>	<p>21日〔水〕</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚きんぴらハンバーグ</p> <p>ひじき煮 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・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 524kcal</p>	<p>22日〔木〕</p> <p>ごはん</p> <p>長崎名物浦上そば(豚)</p> <p>野菜の煮しめ 揚げ茄子ポン酢 たまご豆腐 わかめの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 584kcal</p>	<p>23日〔金〕</p> <p>ごはん</p> <p>さわらのしょうゆ麹昆布あん</p> <p>切干大根煮 野菜の梅ごぼう和え </p> <p>やわらかようかん 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 559kcal</p>	<p>24日〔土〕</p> <p>ごはん</p> <p>昔ながらのカレー(豚)</p> <p>野菜コロッケ 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・コロッケ〕 エネルギー 609kcal</p>				
<p>25日〔日〕</p> <p>ごはん</p> <p>梅入り生姜焼き(豚)</p> <p>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・コロッケ〕 エネルギー 563kcal</p>	<p>26日〔月〕</p> <p>ごはん</p> <p>ハンバーグとオムレツ(鶏)</p> <p>れんこんきんぴら 海草サラダ フルーツミックス ほうれん草の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 542kcal</p>	<p>27日〔火〕</p> <p>ごはん(ふりかけ)</p> <p>さごしのなめこおろし煮</p> <p>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・コロッケ〕 エネルギー 539kcal</p>	<p>28日〔水〕</p> <p>ごはん</p> <p>牛肉と中華野菜のバターしょうゆ炒め</p> <p>大根と厚揚げの葛あんかけ 菜の花とイカの酢味噌和え マンゴープリン ちくわの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 577kcal</p>	<p>29日〔木〕(祝日)</p> <p>ごはん</p> <p>チキンステーキ</p> <p>フロッコリーのカニあんかけ 大根胡麻風味和え ぶどう 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 532kcal</p>	<p>30日〔金〕</p> <p>ごはん</p> <p>名古屋名物味噌カツ風(豚)</p> <p>焼き豆腐含め煮 山菜キムチ 甘夏 とろろ昆布の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 618kcal</p>	<p></p>				

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時までにお願いいたします。〔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時までにお願いします。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す)
 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

