

1日 [月]	2日 [火]	3日 [水]	4日 [木]	5日 [金]	6日 [土]		
<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○印をつけてください。</p> <p>ごはん カレイと野菜のトマトソース ブロッコリーのカニあんかけ 味の花ポテサラ 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〕 I補給 - 565kcal</p>	<p>ごはん ご当地 名古屋名物味噌カツ風(豚) 焼き豆腐含め煮 山菜キムチ 甘食 とろろ昆布の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 618kcal</p>	<p>ごはん 白身魚の吹き寄せ焼き(卵) 野菜入りいかすり身天 胡瓜とザーサイのサラダ 杏仁豆腐 じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 Iエネルギー - 549kcal</p>	<p>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 キャベツの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 Iエネルギー - 530kcal</p>	<p>ごはん 肉豆腐(牛) 里芋の青のり風味 冷やしなすのごまソース 黄桃スライス 豚汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 603kcal</p>	<p>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・コロッケ〕 I補給 - 636kcal</p>		
<p>7日 [日]</p> <p>ごはん 白身魚の菜の花クリーム 茄子の肉味噌かけ 白菜と刻み昆布のかくや和え ドーナツ キャベツの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 551kcal</p>	<p>8日 [月]</p> <p>ごはん すきやき(牛) 棒餃子 もやしの胡麻しそ和え マンゴープリン きのこの吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 621kcal</p>	<p>9日 [火]</p> <p>ごはん ぶりのトマト味噌ソース 新 刻み昆布の炒め煮 厚焼玉子 ぶどう 豆腐の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 564kcal</p>	<p>10日 [水]</p> <p>ごはん(ふりかけ) 豆腐のたまごとじ 肉詰めナス わさび菜ときのこの和え物 ぶどうゼリー 隠 キャベツの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 530kcal</p>	<p>11日 [木] (祝日)</p> <p>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 杏仁豆腐 白菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 564kcal</p>	<p>12日 [金]</p> <p>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・コロッケ〕 I補給 - 591kcal</p>	<p>13日 [土]</p> <p>ごはん とんかつ(おろしポン酢だれ) 切り干し大根の炒め煮ゆず風味 菜種和え 黄桃スライス 長ねぎの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 644kcal</p>	
<p>14日 [日]</p> <p>ごはん 肉じゃが(豚) カニクリームコロッケ もやしの辛子醤油和え 水まんじゅう 吉野汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 637kcal</p>	<p>15日 [月]</p> <p>ごはん 牛肉とトマトの炒め煮 冬瓜大豆ミートマーボー キャベツたっぷりポテサラ ドーナツ 麩の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 608kcal</p>	<p>16日 [火]</p> <p>ごはん 親子焼き(鶏・卵) 新 メンマきんぴら 野菜としばわかめ合わせ オレンジ ちくわの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 541kcal</p>	<p>17日 [水]</p> <p>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 里芋ポテサラ まんじゅう わかめの中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 619kcal</p>	<p>18日 [木] ご当地</p> <p>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・コロッケ〕 I補給 - 614kcal</p>	<p>19日 [金]</p> <p>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・コロッケ〕 I補給 - 597kcal</p>	<p>20日 [土] ご当地</p> <p>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 ようかん 厚揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 637kcal</p>	
<p>21日 [日]</p> <p>ごはん 白身魚のムニエルカレーソース さつま揚げの煮物 エリンギと野菜の明太風味サラダ 和のパンケーキ 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〕 I補給 - 525kcal</p>	<p>22日 [月]</p> <p>ごはん 肉豆腐(豚) かに玉 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・コロッケ〕 I補給 - 570kcal</p>	<p>23日 [火]</p> <p>ごはん 赤魚と野菜の煮つけ ごぼうと梅生姜のきんぴら 切干大根の煮物 すいか 麩の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 563kcal</p>	<p>24日 [水]</p> <p>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 よもぎ大福 大根の中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 592kcal</p>	<p>25日 [木]</p> <p>ごはん ホイコーロー(豚) 新 揚げ出し豆腐 めかぶのおかか和え マンゴープリン キャベツの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 573kcal</p>	<p>26日 [金]</p> <p>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・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 617kcal</p>	<p>27日 [土]</p> <p>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 フルーツゼリー 玉子の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 562kcal</p>	
<p>28日 [日]</p> <p>ごはん 豚すき煮 目玉焼きフライ たまねぎとツナのサラダ 杏仁豆腐 きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 611kcal</p>	<p>29日 [月]</p> <p>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・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 619kcal</p>	<p>30日 [火] ご当地</p> <p>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 黄桃スライス なめこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 566kcal</p>	<p>31日 [水]</p> <p>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 なめ苺野菜和え まんじゅう じゃが芋のコンソメスープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 613kcal</p>			<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>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>

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、配達の際の取り消し・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。

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。

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。

*メインのお料理は変更可能です。※ムース・ミキサーの方は変更できません。
 (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・(奇数月天津卵焼、偶数月ハンバーグ)・コロッケ
 からお選びください。
 変更は前日午後3時まで受付可です。

~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



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
<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>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 白菜の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 613kcal</p>	<p>ごはん 豚肉八宝菜 えびボールと野菜の煮物 きんぴられんこん さつま芋大福 油揚げの吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 624kcal</p>	<p>ごはん 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 干草焼き ブロッコリーとカリフラワー やわらかようかん オクラの吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 581kcal</p>	<p>ごはん マーボー茄子 大根の翁煮 山菜とちくわの辛子和え 和のパンケーキ 吉野汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 577kcal</p>	<p>ごはん 鶏の青シソの実だれ きのこスパゲティ 白和え すいか 青菜の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 606kcal</p>	<p>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 夏みかん 水菜の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 555kcal</p>
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木) (祝日)	12日(金)
<p>ごはん ビーフシチュー コロッケ オクラのもずく和え よもぎ大福 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〕 17kcal - 562kcal</p>	<p>ごはん まぐろ唐揚げともろこし揚げ 野菜の煮しめ 卵入りマカロニサラダ オレンジ つみれの吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 599kcal</p>	<p>ごはん 本格ビビンバ(鶏) 豆腐のふんわり天 ひじき煮 水まんじゅう 大根の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 592kcal</p>	<p>ごはん チンジャオロース(牛) 春巻き ミモザサラダ ベルギーワッフル 厚揚げの吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 565kcal</p>	<p>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〕 17kcal - 588kcal</p>	<p>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 ようかん 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〕 17kcal - 580kcal</p>
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<p>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 フルーツミックス 小松菜の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 568kcal</p>	<p>ごはん 鶏肉の南蛮漬(揚) シューマイ 切干大根の煮物 夏みかん 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〕 17kcal - 612kcal</p>	<p>ごはん 豆腐ステーキ 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 じゃが芋の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 614kcal</p>	<p>ごはん チキンステーキレモン風味 大根のカレー炒め トマトとコーンのサラダ マンゴープリン 玉子の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 662kcal</p>	<p>ゆかりごはん 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 きのこの吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 621kcal</p>	<p>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 なめこの吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 578kcal</p>
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<p>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〕 17kcal - 633kcal</p>	<p>わかめごはん 青森風おでん からあげ(鶏) 胡瓜とシラスの酢の物 黄桃スライス きのこの吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 520kcal</p>	<p>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 まんじゅう もやしの吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 626kcal</p>	<p>ごはん さばの信州味噌漬 枝豆天の煮物 きくらげと胡瓜の和え物 ドーナツ 高野豆腐の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 568kcal</p>	<p>ごはん 野菜のクリームシチュー(鶏) ハムかつ 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〕 17kcal - 551kcal</p>	<p>ごはん ぶりの香草焼き ひじきの煮物 レタスサラダ 水まんじゅう じゃが芋の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 613kcal</p>
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p>8月</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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○印をつけてください。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> </div> </div>	
<p>ごはん 緑黄色野菜たまご寄せ キャベツとやわらか葡萄の炒め煮 里芋ポテサラ さつま芋大福 吉野汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 619kcal</p>	<p>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 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〕 17kcal - 575kcal</p>	<p>ごはん すきやき(牛) きのこ高野豆腐の炒め煮 山菜生姜和え 和のパンケーキ ごぼうの吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 17kcal - 579kcal</p>	<p>ごはん 鶏唐揚げネギソース えびシューマイ 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〕 17kcal - 636kcal</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。※ムース・ミキサーの方は変更できません。
 (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・(奇数月天津卵焼、偶数月ハンバーグ)・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



***前日の夕食と一緒に届けます(要申込)**

(税込み300円)

朝食のキャンセル締切は

お届日前々日午後3時**8月朝食献立表**

お届け日	※ご注文は、召し上がる日ではなく「お届け日」お伝えください		
8/1(月)	マーラーカオ(中華蒸しパン)	バナナ	春雨スープ
8/2(火)	十勝バターブレッド、チョコブレッド	マカロニサラダ	コーンスープ
8/3(水)	ルヴァンたまごロールツナロール	QBチーズ、ウインナ	コーヒー
8/4(木)	もっちパンチョコ、ミニクロワッサン	野菜サラダ	春雨スープ
8/5(金)	ロイヤルブレッドサンドイッチ	ツナマヨ	紅茶
8/6(土)	シュガートーストレーズンシュガートースト	ポテトサラダ	わかめスープ
8/7(日)	カマンベールチーズソフト	QBチーズ、ウインナ	コーンスープ
8/8(月)	ミニクロワッサン	トマト	コーヒー
8/9(火)	くるみゴールド	マカロニサラダ	春雨スープ
8/10(水)	ルヴァンバターロールマーガリン入り	玉子サラダ	紅茶
8/11(木)	たまご蒸しパン小豆ミルク蒸しパン	バナナ	わかめスープ
8/12(金)	ルヴァンたまごロールツナロール	野菜サラダ	コーンスープ
8/13(土)	お手軽ホットロール	玉子サラダ	コーヒー
8/14(日)	ミニ小倉パン薄皮クリームパンピーナツパン	ポテトサラダ	わかめスープ
8/15(月)	ミニクロワッサン	トマト	紅茶
8/16(火)	マーラーカオ(中華蒸しパン)	バナナ	春雨スープ
8/17(水)	十勝バターブレッド、チョコブレッド	マカロニサラダ	コーンスープ
8/18(木)	ルヴァンたまごロールツナロール	QBチーズ、ウインナ	コーヒー
8/19(金)	もっちパンチョコ、ミニクロワッサン	野菜サラダ	春雨スープ
8/20(土)	ロイヤルブレッドサンドイッチ	ツナマヨ	紅茶
8/21(日)	シュガートーストレーズンシュガートースト	ポテトサラダ	わかめスープ
8/22(月)	カマンベールチーズソフト	QBチーズ、ウインナ	コーンスープ
8/23(火)	ミニクロワッサン	トマト	コーヒー
8/24(水)	くるみゴールド	マカロニサラダ	春雨スープ
8/25(木)	ルヴァンバターロールマーガリン入り	玉子サラダ	紅茶
8/26(金)	たまご蒸しパン小豆ミルク蒸しパン	バナナ	わかめスープ
8/27(土)	ルヴァンたまごロールツナロール	野菜サラダ	コーンスープ
8/28(日)	お手軽ホットロール	玉子サラダ	コーヒー
8/29(月)	ミニ小倉パン薄皮クリームパンピーナツパン	ポテトサラダ	わかめスープ
8/30(火)	ミニクロワッサン	トマト	紅茶
8/31(水)	マーラーカオ(中華蒸しパン)	バナナ	春雨スープ
お届け日	※ご注文は、召し上がる日ではなく「お届け日」お伝えください		

献立は仕入れ状況によりお断りなく変更することもありますのでご了承ください。

みやこ食品03-3619-3612