

1日 [日]	2日 [月]	3日 [火]	4日 [水]	5日 [木]	6日 [金]	7日 [土]
<b>赤飯</b> <b>お煮しめ</b> 鶏天ぷら梅しそ 松前風山ごぼうとなます 大学芋 お雑煮風吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 613kcal	<b>ごはん</b> <b>すき焼き風煮込み(豚)</b> かきあげ 帆立の酢の物と黒豆 黄桃スライス お雑煮風吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 624kcal	<b>ごはん</b> <b>牛肉と牛蒡のしぐれ煮</b> 干草焼き ブロッコリーとカリフラワーの明太ソース ドーナツ オクラの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 575kcal	<b>ごはん</b> <b>マーボー茄子</b> 大根の翁煮 山菜とちくわの辛子和え 甘食 吉野汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 544kcal	<b>ごはん</b> <b>鶏の青シソの実だれ</b> きのごスパゲティー 白和え プチシュー 青菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 606kcal	<b>ごはん</b> <b>シーフードフライ</b> 青梗菜ときのこの炒り煮 野菜とチキンの味噌マヨ和え みかん 水菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 555kcal	<b>ごはん</b> <b>ビーフシチュー</b> 春巻き オクラのもずく和え よもぎ大福 大根のコンソメスープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 562kcal
8日 [日]	9日 [月]	10日 [火]	11日 [水]	12日 [木]	13日 [金]	14日 [土]
<b>ごはん</b> <b>ひとくちイカ天</b>  大豆五目煮 卵入りマカロニサラダ オレンジ つみれの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 599kcal	<b>ごはん</b> <b>本格ビビンバ(鶏)</b> 豆腐のふんわり天 畑のお肉大豆ミート入りひじき煮 水まんじゅう 大根の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 592kcal	<b>ごはん</b> <b>鶏団子と白菜の塩生姜煮</b>  パプリカときのこのソテー ミモザサラダ ベルギーワッフル 厚揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 552kcal	<b>ごはん</b> <b>豚肉の塩麹漬</b> 厚揚げの肉みそがけ きのごゆず酢和え さつま芋大福 麩の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 588kcal	<b>ごはん</b> <b>魚介たっぷりシーフードカレー</b>  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・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 573kcal	<b>ごはん</b> <b>野菜ときのこのハンバーグ(鶏)</b> 大豆ペペロンチーノ ツナわかめ 和のパンケーキ にらの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 596kcal	<b>ごはん</b> <b>海老カツ</b> ほうれん草ソテー やわらかれんこんサラダ プチシュー 小松菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 568kcal
15日 [日]	16日 [月]	17日 [火]	18日 [水]	19日 [木]	20日 [金]	21日 [土]
<b>ごはん</b> <b>鶏肉の南蛮漬(揚)</b> シューマイ 切干大根の煮物 みかん キャベツの中華スープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 612kcal	<b>ごはん</b> <b>豆腐ステーキ</b> かまぼこと大豆の山椒煮 海鮮入りブロッコリーのサラダ  よもぎ大福 じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 614kcal	<b>ごはん</b> <b>チキンステーキレモン風味</b> 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 玉子の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 662kcal	<b>ごはん</b> <b>ぶりの照焼き</b> 梅あんシューマイ さつまいもサラダ ぶどう きのご味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 621kcal	<b>ごはん</b> <b>卵ときらげの中華炒め(豚)</b>  がんもの含め煮 白きくらげ梅和え 甘食 なめこの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 578kcal	<b>ごはん</b> <b>さごしの舞茸蒸し焼き</b> 南瓜の薄葛煮 しめじと白菜のめかぶ和え 杏仁豆腐 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 516kcal	<b>ごはん</b> <b>白菜と豚肉のマーボー豆腐</b> 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・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 592kcal
22日 [日]	23日 [月]	24日 [火]	25日 [水]	26日 [木]	27日 [金]	28日 [土]
<b>ごはん</b>  <b>青森風おでん</b> からあげ(鶏) 胡瓜とかまぼこの酢の物 黄桃スライス きのご吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 520kcal	<b>ごはん</b> <b>キャベツと牛肉のオイスターソース炒め</b> 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 もやしの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 626kcal	<b>ごはん</b>  <b>さばの粒マスタードソース</b> ねぎ紅生姜天の煮物 きくらげと胡瓜の和え物 りんご 高野豆腐の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 568kcal	<b>ごはん</b> <b>冬野菜のクリームシチュー(鶏)</b> 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・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 547kcal	<b>ごはん</b> <b>ぶりの香草焼き</b>  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・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 613kcal	<b>ごはん</b> <b>ホイコーロー(豚)</b>  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・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 566kcal	<b>ごはん</b> <b>チキンと野菜のバジル風味</b> 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・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 640kcal
29日 [日]	30日 [月]	31日 [火]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月のメイン変更は <b>魚</b> <b>天津卵</b> <b>コロッケ</b>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; margin-top: 5px;"> <p>認知症を遠ざける食材に  <b>マーク</b>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>			
<b>ごはん</b> <b>牛肉スタミナ焼き</b> 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・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 569kcal	<b>ごはん</b> <b>すきやき(牛)</b> きのご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・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 546kcal	<b>ごはん</b> <b>鶏唐揚げネギソース</b> えびシューマイ 中華風冷奴 プチシュー コーンの中中華スープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 1食あたり 636kcal				

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、配達のお取り消し・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す)  
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



令和5年1月

〔夕食〕

お名前

No.

コース

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
ごはん <b>鶏の塩焼</b> いなりの煮物 紅白かまぼこ ももいろ大福 とろろ昆布の澄し汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17種 - 648kcal	ごはん <b>ぶりの照焼き</b> ☺ 南瓜の煮つけ 伊達巻と昆布巻 たいやき 麩の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17種 - 572kcal	ごはん <b>白身魚の吹き寄せ焼き(卵)</b> 野菜入りいかすり身天 胡瓜とザーサイのサラダ プチシュー じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17種 - 549kcal	ごはん <b>クリームシチュー(鶏)</b> ほうれん草ソテー もやしのサラダ フルーツミックス キャベツの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17種 - 516kcal	ごはん <b>肉豆腐(牛)</b> 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 601kcal	ごはん <b>豚にら玉(卵)</b> 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 636kcal	ごはん <b>白身魚の菜の花クリーム</b> 茄子の肉味噌かけ 白菜と刻み昆布のかくや和え 大学芋 キャベツの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17種 - 551kcal
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
ごはん <b>すきやき(牛)</b> 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 621kcal	ごはん <b>赤魚の生姜しょうゆ煮</b> 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 564kcal	五目ごはん <b>豆腐のたまごとじ</b> 肉詰めナス わさび菜ときのこの和え物 甘食 キャベツの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17種 - 530kcal	ごはん <b>鮭のレモンマヨネーズソース</b> ☺ ねぎ紅生姜天の炊き合せ ☺ 野菜サラダ 杏仁豆腐 白菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17種 - 564kcal	ごはん <b>サムジャンチキン(鶏甘味噌ダレ)</b> ☺ こんにゃく生姜ソテー 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 577kcal	ごはん <b>とんかつ(おろしポン酢だれ)</b> 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 644kcal	ごはん <b>肉じゃが(豚)</b> カニクリームコロッケ もやしの辛子醤油和え まんじゅう 吉野汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17種 - 637kcal
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
ごはん <b>牛肉とトマトの炒め煮</b> 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 644kcal	ごはん <b>親子焼き(鶏・卵)</b> 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 541kcal	ごはん <b>えびマヨネーズソース</b> 菜の花と大豆のあっさり炒め 里芋ポテサラ 水まんじゅう わかめの中華スープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17種 - 619kcal	ごはん <b>ご当地</b> <b>信州名物山賊焼き(揚げ鶏)</b> 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 603kcal	ごはん <b>魚の彩り天ぷら</b> 白滝とエノキの梅煮 ひじきとツナのサラダ りんご 切干大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17種 - 597kcal	ごはん <b>ご当地</b> <b>岐阜名物鶏ちゃん焼き(みそ味)</b> 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 630kcal	ごはん <b>白身魚のムニエルカレーソース</b> 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 492kcal
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
ごはん <b>肉豆腐(豚)</b> 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 570kcal	ごはん <b>赤魚と冬野菜の煮つけ</b> ごぼうと梅生姜のきんぴら ☺ 切干大根の煮物 みかん 麩の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17種 - 563kcal	ごはん <b>チキンカツ南蛮</b> 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 592kcal	ごはん <b>豚肉のカレースープ煮</b> ☺ 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 573kcal	ごはん <b>鶏照焼き</b> ☺ 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 617kcal	ゆかりごはん <b>さごしの金山寺味噌焼き</b> 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 562kcal	ごはん <b>豚すき煮</b> 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 611kcal
29日(日)	30日(月)	31日(火)				
ごはん <b>海鮮フライ</b> 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 613kcal	ごはん <b>ご当地</b> <b>福岡名物水炊き風煮物(鶏)</b> 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・天津卵・コロッケ〕 17種 - 566kcal	ごはん <b>豚肉のハヤシソース</b> 三角揚げの和風タルタルソース添え なめ苺野菜和え りんご じゃが芋のコンソメスープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17種 - 613kcal				

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。\*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す)  
 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時まで受け付けます。

今月のメイン変更は  
**魚**  
**天津卵**  
**コロッケ**です。  
 変更の際は、各日付に○印をつけてください。

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



ホームページはこちら

~骨取り魚について~  
 住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。



**\*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**

**1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	
1/1(土)	こんがりチーズマヨパン、ミニクワッサン	野菜サラダ 春雨スープ
1/2(日)	ロイヤルブレッドサンドイッチ	ツナマヨ 紅茶
1/3(月)	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
1/4(火)	カマンベールチーズソフト たまごぱん	QBチーズ、ウイナ コーンスープ
1/5(水)	ミニクワッサン	トマト コーヒー
1/6(木)	くるみゴールド お手軽クリームパン	マカロニサラダ 春雨スープ
1/7(金)	ルヴァンバターロールマーガリン入り	玉子サラダ 紅茶
1/8(土)	さつま芋蒸しパンりんご蒸しパン	バナナ わかめスープ
1/9(日)	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
1/10(月)	お手軽ホットロール	玉子サラダ コーヒー
1/11(火)	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
1/12(水)	ミニクワッサン	トマト 紅茶
1/13(木)	マーラーカオ(中華蒸しパン)	バナナ 春雨スープ
1/14(金)	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
1/15(土)	ルヴァンたまごロールツナロール	QBチーズ、ウイナ コーヒー
1/16(日)	こんがりチーズマヨパン、ミニクワッサン	野菜サラダ 春雨スープ
1/17(月)	ロイヤルブレッドサンドイッチ	ツナマヨ 紅茶
1/18(火)	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
1/19(水)	カマンベールチーズソフト たまごぱん	QBチーズ、ウイナ コーンスープ
1/20(木)	ミニクワッサン	トマト コーヒー
1/21(金)	くるみゴールド お手軽クリームパン	マカロニサラダ 春雨スープ
1/22(土)	ルヴァンバターロールマーガリン入り	玉子サラダ 紅茶
1/23(日)	さつま芋蒸しパンりんご蒸しパン	バナナ わかめスープ
1/24(月)	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
1/25(火)	お手軽ホットロール	玉子サラダ コーヒー
1/26(水)	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
1/27(木)	ミニクワッサン	トマト 紅茶
1/28(金)	マーラーカオ(中華蒸しパン)	バナナ 春雨スープ
1/29(土)	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
1/30(日)	ルヴァンたまごロールツナロール	QBチーズ、ウイナ コーヒー
1/31(月)	こんがりチーズマヨパン、ミニクワッサン	野菜サラダ 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