

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。

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

Table with 7 columns (days) and 7 rows (meals). Each cell contains a meal name, ingredients, and main change information. Includes a large '2月' graphic at the bottom right.

※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。
※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。
*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時まで受付けます。

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。
~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 [水]			2日 [木]			3日 [金]			4日 [土]											
ごはん 和菜メンチ 小松菜とエビの炒り煮 春雨サラダ ドーナツ 油揚げの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 610kcal			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・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 544kcal			ごはん 筑前煮(鶏) おくらの磯辺揚げ イカと野菜のサラダ 柿大福 青菜の味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 587kcal			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・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 612kcal											
5日 [日]			6日 [月]			7日 [火]			8日 [水]			9日 [木]			10日 [金]			11日 [土] (祝日)		
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・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 608kcal			ごはん たらとときのこの蒸し焼き 麻婆春雨 ひじき煮 ようかん 吉野汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 564kcal			ごはん 豚肉と野菜のたまねぎ風味 干草玉子とじ 南瓜とマカロニのサラダ 和のパンケーキ 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 598kcal			ごはん 野菜たっぷり味噌バター炒め(豚) ハムかつ 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・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 638kcal			ごはん 鶏つくね大葉巻きハンバーグ 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) りんご 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] エネルギー 629kcal			ごはん(ふりかけ) メアジ竜田揚げ 和風きのこスパゲティ キムチもやし よもぎ大福 かぶの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 534kcal			ごはん 豚玉とじ 筍ときくらげ天の煮付け ハンパンジー マンゴープリン 吉野汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 561kcal		
12日 [日]			13日 [月]			14日 [火]			15日 [水]			16日 [木]			17日 [金]			18日 [土]		
ごはん 鶏カツのデミソース エビとシソの実山菜和え 春菊とごぼうの甘辛和え ぶどう 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 532kcal			ごはん 三重県伊勢名物鶏のから揚げ玉子とじ 青梗菜ときのこの炒り煮 ザーサイとネギのサラダ フルーツミックス オクラの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 639kcal			ごはん 赤魚の煮付け 焼きビーフン 豚しゃぶサラダ 杏仁豆腐 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 558kcal			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・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 601kcal			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 黄桃スライス 小松菜の味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 611kcal			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・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 652kcal			ごはん 魚と野菜の天ぷら 大根のバター醤油炒め ビビンバ フルーツゼリー 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 607kcal		
19日 [日]			20日 [月]			21日 [火]			22日 [水]			23日 [木]			24日 [金]			25日 [土]		
ごはん かしわ南蛮(鶏とねぎの煮込み) スナッペンと卵のゴマ和え 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・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 548kcal			ごはん 鮭のたまねぎソース シューマイ 春雨サラダ 水まんじゅう 麩の吸物 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 598kcal			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・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 613kcal			ごはん 豚肉八宝菜 えびボールと野菜の煮物 オクラのとろろ昆布甘酢たれ 柿大福 油揚げの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 624kcal			ごはん 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 干草焼き フロccoliーとカリフラワーの明太ソース ようかん オクラの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 575kcal			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] エネルギー 544kcal			ごはん 鶏の青シソの実だれ きのこスパゲティ 白和え プチシュー 青菜の味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 606kcal		
26日 [日]			27日 [月]			28日 [火]														
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 りんご 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 555kcal			ごはん ビーフシチュー 春巻き きゅうりとカニカマのもずく和え 柿大福 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] エネルギー 562kcal			ごはん ハムベーコンランチカツ 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・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー 599kcal														

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)
 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。

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。

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
お届け日前々日午後3時

2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		
2/1(水)	ロイヤルブレッドサンドイッチ	ツナマヨ	紅茶
2/2(木)	シュガートーストレーズンシュエーガートースト	ポテトサラダ	わかめスープ
2/3(金)	カマンベールチーズソフト たまごぱん	QBチーズ、ウインナ	コーンスープ
2/4(土)	ミニクロワッサン	トマト	コーヒー
2/5(日)	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
2/6(月)	ルヴァンバターロールマーガリン入り	玉子サラダ	紅茶
2/7(火)	さつま芋蒸しパンチョコ蒸しパン	バナナ	わかめスープ
2/8(水)	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
2/9(木)	お手軽ホットロール	玉子サラダ	コーヒー
2/10(金)	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
2/11(土)	ミニクロワッサン	トマト	紅茶
2/12(日)	マーラーカオ(中華蒸しパン)	バナナ	春雨スープ
2/13(月)	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
2/14(火)	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
2/15(水)	ハムチーズロールパン、ミニクロワッサン	野菜サラダ	春雨スープ
2/16(木)	ロイヤルブレッドサンドイッチ	ツナマヨ	紅茶
2/17(金)	シュガートーストレーズンシュエーガートースト	ポテトサラダ	わかめスープ
2/18(土)	カマンベールチーズソフト たまごぱん	QBチーズ、ウインナ	コーンスープ
2/19(日)	ミニクロワッサン	トマト	コーヒー
2/20(月)	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
2/21(火)	ルヴァンバターロールマーガリン入り	玉子サラダ	紅茶
2/22(水)	さつま芋蒸しパンチョコ蒸しパン	バナナ	わかめスープ
2/23(木)	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
2/24(金)	お手軽ホットロール	玉子サラダ	コーヒー
2/25(土)	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
2/26(日)	ミニクロワッサン	トマト	紅茶
2/27(月)	マーラーカオ(中華蒸しパン)	バナナ	春雨スープ
2/28(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
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