


1日 [月]	2日 [火]	3日 [水]	4日 [木]	5日 [金]	6日 [土]
ごはん ハンバーグとオムレツ(鶏) ひじきのきんぴら 海草サラダ りんごスライス ほうれん草の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 536kcal	菜めし 豆腐ハンバーグ 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〕 1食あたり 585kcal	ごはん 牛肉と中華野菜のバターしょうゆ炒め 大根と厚揚げの葛あんかけ 菜の花とイカの酢味噌和え マンゴースライス ちくわの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 576kcal	ごはん 海老カツ フ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〕 1食あたり 599kcal	ごはん 名古屋名物味噌カツ風(豚) 焼き豆腐含め煮 山菜キムチ フルーツミックス とろろ昆布の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 589kcal	ごはん 白身魚の吹き寄せ焼き(卵) シャキシャキごぼう紅生姜天 胡瓜とザーサイのサラダ 杏仁豆腐 豚汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 546kcal
7日 [日]	8日 [月]	9日 [火]	10日 [水]	11日 [木]	12日 [金]
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〕 1食あたり 516kcal	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 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 587kcal	ごはん 豚にら玉(卵) 南瓜のゆず煮 10品目卵の花 いちご 春雨の中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 633kcal	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 フルーツゼリー キャベツの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 551kcal	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〕 1食あたり 621kcal	ごはん 豚のカレートマト煮 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・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 612kcal
14日 [日]	15日 [月]	16日 [火]	17日 [水]	18日 [木]	19日 [金]
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〕 1食あたり 557kcal	ごはん 鶏だしバターてり焼き 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・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 577kcal	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〕 1食あたり 631kcal	ごはん あさりと菜の花のクリーミーフライ 海鮮ステーキ もやしの辛子醤油和え まんじゅう 吉野汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 637kcal	ごはん 牛肉の韓国風炒め 冬瓜大豆ミートマーボー キャベツたっぷりポテサラ フルーツゼリー 麩の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 645kcal	ごはん 親子焼き(鶏・卵) 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〕 1食あたり 542kcal
21日 [日]	22日 [月]	23日 [火]	24日 [水]	25日 [木]	26日 [金]
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 チョコクリームパン 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〕 1食あたり 603kcal	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 ドーナツ 切干大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 597kcal	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〕 1食あたり 630kcal	ごはん 白身魚の野菜甘酢 紅生姜ごぼう天の煮物 エリンギと野菜の明太風味サラダ 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〕 1食あたり 477kcal	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〕 1食あたり 570kcal	ごはん(ふりかけ) 赤魚の中華蒸し ごぼうと梅生姜のきんぴら 切干大根の煮物 りんごスライス 麩の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 563kcal
28日 [日]	29日 [月] (祝日)	30日 [火]			
ごはん チンジャオロース(豚) 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〕 1食あたり 667kcal	ごはん 鶏の梅しそ照焼き 野菜炒め タマゴサラダ ぶどう 椎茸の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 616kcal	ごはん 厚揚げと鶏肉の炊き合わせ 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 フルーツミックス 玉子の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 546kcal			

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昼食は、午後2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・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。

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。

～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6年4月

〔夕食〕

お名前

港・墨・中・台・江戸・葛・江東 (株)みよこ食品

電話03-3619-3612

FAX03-3617-3810

No. コース

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
<p>ごはん 魚と野菜の天ぷら 大根のバター醤油炒め キャベツといかのサラダ 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] I補給 - 607kcal</p>	<p>ごはん かしわ南蛮(鶏とねぎの煮込み) スナッペンとうと卵のゴマ和え 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・ハンバーグ・コロッケ] I補給 - 548kcal</p>	<p>ごはん 鮭のたまねぎソース ♪ シューマイ 春雨サラダ いちご 麩の吸物 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] I補給 - 598kcal</p>	<p>ごはん 豚肉の梅蒸し 切り昆布の炒め煮 ほうれん草とイカのサラダ 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] I補給 - 613kcal</p>	<p>ごはん 豚肉八宝菜 海鮮ボールの煮物 オクラのとろろ昆布甘酢たれ 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] I補給 - 566kcal</p>	<p>ごはん 牛肉とにんじんのチャブチエ風 ♪ 干草焼き ブロッコリ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] I補給 - 575kcal</p>
<p>ごはん マーボー茄子(豚) 大根の翁煮 山菜とちくわの辛子和え パンケーキ 吉野汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] I補給 - 544kcal</p>	<p>ごはん 鶏肉の山菜あんかけ 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] I補給 - 610kcal</p>	<p>ごはん サーモンフライ 青梗菜ときのこの炒り煮 野菜とチキンの味噌マヨ和え りんごスライス 水菜の味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] I補給 - 548kcal</p>	<p>ごはん ビーフシチュー 春巻き オクラのもずく和え クリームパン 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] I補給 - 562kcal</p>	<p>ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ 大豆五目煮 卵入りマカロニサラダ 甘夏 つみれの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] I補給 - 642kcal</p>	<p>ごはん 本格ビビンバ(鶏) 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・ハンバーグ・コロッケ] I補給 - 592kcal</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 ドーナツ 麩の吸物 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] I補給 - 588kcal</p>	<p>ごはん 魚介たっぷりシーフードカレー ♪ 芋とウィンナの炒め物 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] I補給 - 573kcal</p>	<p>ごはん 野菜ときのこのハンバーグ(鶏) 大豆ペペロンチーノ ツナわかめ パンケーキ にらの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] I補給 - 596kcal</p>	<p>ごはん 海老カツ ヤングコーンとベーコンソテー ♪ 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・ハンバーグ・コロッケ] I補給 - 568kcal</p>	<p>ごはん 鶏肉の甘酢マヨだれ ♪ シューマイ 切干大根の煮物 りんごスライス 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] I補給 - 612kcal</p>	<p>ごはん まぐろごまだれ焼きともろこし揚げ かまぼこと大豆の山椒煮 かぶとブロッコリーのサラダ チョコクリームパン じゃが芋の味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] I補給 - 599kcal</p>
<p>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 きのこの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] I補給 - 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 フルーツミックス 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 - 560kcal</p>	<p>ごはん(ふりかけ) さごしのきのこあん ♪ 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・ハンバーグ・コロッケ] I補給 - 516kcal</p>	<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] I補給 - 592kcal</p>	<p>ごはん ご当地 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] I補給 - 514kcal</p>	<p>ごはん 春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 いちご もやしの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] I補給 - 626kcal</p>
<p>ごはん 野菜のクリームシチュー(鶏) カニコロッケ 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] I補給 - 547kcal</p>	<p>ごはん 黒酢豚 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] I補給 - 593kcal</p>	<p>ごはん 豚肉のマヨポン炒め ♪ 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] I補給 - 564kcal</p>	<div data-bbox="1988 1596 2344 1900" style="border: 2px 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 data-bbox="2359 1596 2686 1900" style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <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>		

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・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。

*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





***前日の夕食と一緒に届けます(要申込)**
(税込み300円)
4月朝食献立表

朝食のキャンセル・申込締切は
お届け日2日前、午後3時

氏名

港 豊 中 台 江 戸 葛 江 東

↓食べたい時だけの申込可。お届け希望日に○をつけ配達員にお渡しください

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		
4/1(月)	ルヴァンバターロール・レーズンロールマーガリン入り	玉子サラダ	紅茶(ｸﾘｰﾌﾟ・ｼﾞｬｰ)
4/2(火)	チーズ蒸しパン・棒チョコクロワッサン	バナナ	春雨スープ
4/3(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
4/4(木)	お手軽ホットロール(ピーナツバター)	玉子サラダ	ｺｰﾋｰ(ｸﾘｰﾌﾟ・ｼﾞｬｰ)
4/5(金)	ミニ小倉パン薄皮クリームパンレモンロール	ポテトサラダ	わかめスープ
4/6(土)	ミニクロワッサン(仔ゴジヤム・マーガリン)	トマト	紅茶(ｸﾘｰﾌﾟ・ｼﾞｬｰ)
4/7(日)	マーラーカオ(中華蒸しパン)	バナナ	春雨スープ
4/8(月)	十勝バターブレッド、つぶあんデニッシュ	マカロニサラダ	コーンスープ
4/9(火)	チーズロール・シュガーロール	QBチーズ、ウインナ	ｺｰﾋｰ(ｸﾘｰﾌﾟ・ｼﾞｬｰ)
4/10(水)	くるみゴールド・チーズもち	野菜サラダ	わかめスープ
4/11(木)	ロイヤルブレッドサンドイッチ(仔ゴジヤム)	ツナマヨ	紅茶(ｸﾘｰﾌﾟ・ｼﾞｬｰ)
4/12(金)	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	春雨スープ
4/13(土)	ハムマヨネーズパン スナックスティック	QBチーズ、ウインナ	コーンスープ
4/14(日)	ミニクロワッサン(ピーナツバター・マーガリン)	トマト	ｺｰﾋｰ(ｸﾘｰﾌﾟ・ｼﾞｬｰ)
4/15(月)	もっちり食感のチーズ&ピザソース・たまごぱん	マカロニサラダ	わかめスープ
4/16(火)	ルヴァンバターロール・レーズンロールマーガリン入り	玉子サラダ	紅茶(ｸﾘｰﾌﾟ・ｼﾞｬｰ)
4/17(水)	チーズ蒸しパン・棒チョコクロワッサン	バナナ	春雨スープ
4/18(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
4/19(金)	お手軽ホットロール(ピーナツバター)	玉子サラダ	ｺｰﾋｰ(ｸﾘｰﾌﾟ・ｼﾞｬｰ)
4/20(土)	ミニ小倉パン薄皮クリームパンレモンロール	ポテトサラダ	わかめスープ
4/21(日)	ミニクロワッサン(仔ゴジヤム・マーガリン)	トマト	紅茶(ｸﾘｰﾌﾟ・ｼﾞｬｰ)
4/22(月)	マーラーカオ(中華蒸しパン)	バナナ	春雨スープ
4/23(火)	十勝バターブレッド、つぶあんデニッシュ	マカロニサラダ	コーンスープ
4/24(水)	チーズロール・シュガーロール	QBチーズ、ウインナ	ｺｰﾋｰ(ｸﾘｰﾌﾟ・ｼﾞｬｰ)
4/25(木)	くるみゴールド・チーズもち	野菜サラダ	わかめスープ
4/26(金)	ロイヤルブレッドサンドイッチ(仔ゴジヤム)	ツナマヨ	紅茶(ｸﾘｰﾌﾟ・ｼﾞｬｰ)
4/27(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	春雨スープ
4/28(日)	ハムマヨネーズパン スナックスティック	QBチーズ、ウインナ	コーンスープ
4/29(月)	ミニクロワッサン(ピーナツバター・マーガリン)	トマト	ｺｰﾋｰ(ｸﾘｰﾌﾟ・ｼﾞｬｰ)
4/30(火)	もっちり食感のチーズ&ピザソース・たまごぱん	マカロニサラダ	わかめスープ
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-