

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 <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> <p>ごはん <b>魚と野菜の天ぷら</b> 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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 593kcal</p>	<p>ごはん <b>海鮮八宝菜</b> 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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 543kcal</p>	<p>ごはん <b>あざりと菜の花のクリームフライ</b> 春雨と挽肉の炒め物(牛豚) ささがきごぼうのサラダ 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〕 I補給 - 672kcal</p>	<p>ごはん <b>牛肉とピーマンの味噌炒め</b> ごま人参天の煮物 ナムル フルーツゼリー 麩の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 602kcal</p>	<p>ごはん <b>シーフードフライ</b> かまぼこと大豆の山椒煮 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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 585kcal</p>	<p>ごはん <b>豚キムチ</b> 海鮮ボールの煮物 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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 614kcal</p>
7日 [日]	8日 [月]	9日 [火]	10日 [水]	11日 [木]	12日 [金]
<p>ごはん <b>エビチリ</b> 高野豆腐の炒り煮(卵) 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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 540kcal</p>	<p>ごはん <b>長崎名物浦上そば(豚)</b> 青じそ風味のじゃが芋煮 菜の花とトマトのサラダ ひとつくちドーナツ わかめの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 614kcal</p>	<p>ごはん(ふりかけ) <b>煮込みおでん</b> 白菜と海老のクリーム和え 野菜の梅和え ようかん つみれの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 550kcal</p>	<p>ごはん <b>昔ながらのカレー(豚)</b> 野菜コロッケ やわらか筍と菜の花のサラダ パンケーキ 玉ねぎの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 579kcal</p>	<p>ごはん <b>白菜の味噌汁と豚肉の旨煮</b> 冬瓜と山菜の炊き合せ マロニーと野菜和えもの プチシュー きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 557kcal</p>	<p>ごはん <b>ハンバーグとオムレツ(鶏)</b> ひじきのきんぴら 海草サラダ プチクリームパン ほうれん草の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 536kcal</p>
14日 [日]	15日 [月] (祝日)	16日 [火]	17日 [水]	18日 [木]	19日 [金]
<p>ごはん <b>牛肉と中華野菜のバターしょうゆ炒め</b> 大根と厚揚げの葛あんかけ 菜の花とイカの和え物 マンゴープリン ちくわの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 576kcal</p>	<p>ごはん <b>瀬戸内レモンカジキカツ</b> ブロッコリーのカニあんかけ 味の花ポテサラ プチシュー 高野豆腐の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 599kcal</p>	<p>ごはん <b>ご当地</b> <b>名古屋名物味噌カツ風(豚)</b> 焼き豆腐含め煮 いんげん胡麻マヨ和え フルーツミックス とろろ昆布の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 589kcal</p>	<p>菜めし <b>白身魚の野菜トマトソース</b> 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 豚汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 546kcal</p>	<p>ごはん <b>鶏とゴーヤの旨塩炒め</b> 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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 516kcal</p>	<p>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 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 587kcal</p>
21日 [日]	22日 [月]	23日 [火]	24日 [水]	25日 [木]	26日 [金]
<p>ごはん <b>白身魚の菜の花クリーム</b> 茄子の肉味噌がけ 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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 551kcal</p>	<p>ごはん <b>すきやき(牛)</b> 棒餃子 野菜の胡麻しそ和え 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〕 I補給 - 621kcal</p>	<p>ごはん <b>豚とナスの味噌炒め</b> 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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 612kcal</p>	<p>ごはん <b>豆腐のたまごとし</b> 肉詰めナス わさび菜ときのこの和え物 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〕 I補給 - 498kcal</p>	<p>ごはん <b>あじの梅煮</b> 巾着の炊き合せ シーフードサラダ 杏仁豆腐 白菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 557kcal</p>	<p>ごはん <b>鶏大根さっぱり煮</b> 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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 577kcal</p>
28日 [日]	29日 [月]	30日 [火]	31日 [水]	<p><b>認知症を遠ざける食材に</b></p> <p>👍 <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ます</p> <p><b>ご当地</b></p>	
<p>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〕 I補給 - 637kcal</p>	<p>ごはん <b>牛肉と彩り野菜のトマトソース</b> 冬瓜大豆ミートマーボー 春菊梅和え フルーツゼリー 麩の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 645kcal</p>	<p>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〕 I補給 - 542kcal</p>	<p>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 野菜入りポテサラ 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〕 I補給 - 619kcal</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



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
ごはん 豚肉と野菜のたまねぎ風味 千草玉子とじ 南瓜とマカロニのサラダ ミニパンケーキ 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 598kcal	ごはん 揚げぶり甘辛だれ カニコロッケ 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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 639kcal	ごはん 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) りんごスライス 人参のコンソメスープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 640kcal	ゆかりごはん 白身魚唐揚げ黒酢ソース 和風きのこスパゲティ キムチもやしとごま昆布和え よもぎ大福 かぶの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 534kcal	ごはん 豚玉とじ 筍と枝豆天の煮付け バンバンジー マンゴープリン 吉野汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 585kcal	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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 574kcal
7日(日)	8日(月)	9日(火) <b>ご当地</b>	10日(水)	11日(木)	12日(金)
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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 610kcal	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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 551kcal	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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 652kcal	ごはん 魚と野菜の天ぷら 大根のバター醤油炒め キャベツと小海老のサラダ フルーツゼリー つみれの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 607kcal
14日(日)	15日(月) (祝日)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 598kcal	ごはん ごぼうと豚肉の甘辛煮 切り昆布の炒め煮 ほうれん草とエビのサラダ ひとくちドーナツ 白菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 613kcal	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 さつま芋大福 油揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 566kcal	ごはん 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 千草焼き 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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 575kcal	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 和のパンケーキ 吉野汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 544kcal	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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 610kcal
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ごはん ビーフシチュー 春巻き 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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 562kcal	ごはん 豆腐ハンバーグ 大豆五目煮 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〕 I補給 - 642kcal	ごはん 本格ビビンバ(鶏) ごまにんじん天の煮物 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〕 I補給 - 592kcal	ごはん(ふりかけ) 白身魚の明太バター焼き 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〕 I補給 - 552kcal	ごはん 豚ときのこのすき煮 厚揚げの肉みそがけ 菜の花とたまごのサラダ ひとくちドーナツ 麩の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 588kcal	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・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 573kcal
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	 <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>	
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 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〕 I補給 - 568kcal	ごはん 鶏肉唐揚げ黒酢ごまだれ 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〕 I補給 - 612kcal	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 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〕 I補給 - 599kcal	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 玉子の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 I補給 - 658kcal		

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時までにお申し付けください。(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)



朝食のキャンセル・申込締切は  
お届日2日前、午後3時

2024

7月朝食献立表

氏名

埼玉県江戸市中台産産

日	月	火	水	木	金	土
	01	02	03	04	05	06
	チーズ蒸しパン・棒チョコクロワッサン	ルヴァンたまごロールツナロール	お手軽ホットロール・(ピーナツバター)	ミニ小倉パン薄皮クリームパンミニロール	ミニクロワッサン(イチゴジャム・マーガリン)	マーラーカオ(中華蒸しパン)
	バナナ	野菜サラダ	玉子サラダ	ポテトサラダ	トマト	バナナ
	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	ブレンティスティック抹茶オレ	ワンポット緑茶	ブレンティスティックカフェオレ	ワンポットウーロン茶
07	08	09	10	11	12	13
十勝バターブレッド、つぶあんデニッシュ	チーズロール・シュガーロール	ザクザクメロンデニッシュ・くるみゴールド	ロイヤルブレッドサンドイッチ(イチゴジャム)	シュガートーストレーズンシューガートースト	アメリカンアップルパイ スナックスティック	ミニクロワッサン(ピーナツバター・マーガリン)
マカロニサラダ	QBチーズ、ウィンナ	野菜サラダ	ツナマヨ	ポテトサラダ	QBチーズ、ウィンナ	トマト
ワンポットジャスミン茶	ブレンティスティック抹茶オレ	ワンポット緑茶	ブレンティスティックカフェオレ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	ブレンティスティック抹茶オレ
14	15 海の日	16	17	18	19	20
もっちハンプリン風味デニッシュブレッドマイルドくるみ	ルヴァンバターロール・レーズンロールマーガリン入り	チーズ蒸しパン・棒チョコクロワッサン	ルヴァンたまごロールツナロール	お手軽ホットロール・(ピーナツバター)	ミニ小倉パン薄皮クリームパンミニロール	ミニクロワッサン(イチゴジャム・マーガリン)
マカロニサラダ	玉子サラダ	バナナ	野菜サラダ	玉子サラダ	ポテトサラダ	トマト
ワンポット緑茶	ブレンティスティックカフェオレ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	ブレンティスティック抹茶オレ	ワンポット緑茶	ブレンティスティックカフェオレ
21	22	23	24	25	26	27
マーラーカオ(中華蒸しパン)	十勝バターブレッド、つぶあんデニッシュ	チーズロール・シュガーロール	ザクザクメロンデニッシュ・くるみゴールド	ロイヤルブレッドサンドイッチ(イチゴジャム)	シュガートーストレーズンシューガートースト	アメリカンアップルパイ スナックスティック
バナナ	マカロニサラダ	QBチーズ、ウィンナ	野菜サラダ	ツナマヨ	ポテトサラダ	QBチーズ、ウィンナ
ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	ブレンティスティック抹茶オレ	ワンポット緑茶	ブレンティスティックカフェオレ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶
28	29	30	31			
ミニクロワッサン(イチゴジャム・マーガリン)	もっちハンプリン風味デニッシュブレッドマイルドくるみ	ルヴァンバターロール・レーズンロールマーガリン入り	チーズ蒸しパン・棒チョコクロワッサン			
トマト	マカロニサラダ	玉子サラダ	バナナ			
ブレンティスティック抹茶オレ	ワンポット緑茶	ブレンティスティックカフェオレ	ワンポットウーロン茶			
<p>アイス飲物始めました ★ワンポット→容器に500mlの水と氷をティーパックに入れ1時間ほどで出来上がり ★スティック→カップにスティック1本とお湯を半分入れかき混ぜる。氷を5-6個入れて出来上がり</p>						
<p>※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</p>						
<p>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。カレンダー表記の日付がお届け日になりますのでご注意ください</p>						
<p>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。</p>						
<p>みやこ食品03-3619-3612</p>						