

1日 [日]	2日 [月]	3日 [火]	4日 [水]	5日 [木]	6日 [金]	7日 [土]
ごはん 豚肉と野菜のたまねぎ風味 干草玉子とし 南瓜とマカロニのサラダ 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〕 I補給 - 598kcal	ごはん ぶり大根 カニコロケ 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・ハンバーグ・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) みかん 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 - 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・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 534kcal	ごはん 豚玉とし ブラックペッパー香る玉ねぎ天 チキンと野菜のサラダ 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 - 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・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 574kcal	ごはん 三重県伊勢名物鶏のから揚げ玉子とし 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〕 I補給 - 610kcal
8日 [日]	9日 [月]	10日 [火]	11日 [水]	12日 [木]	13日 [金]	14日 [土]
ごはん 白身魚の煮付け 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〕 I補給 - 551kcal	ごはん 小松菜の豆乳よせ 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〕 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・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 611kcal	ごはん かに玉 金平入り海鮮ステーキ 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〕 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 ミニクリームパン 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	ごはん ネギ塩チキン モロッコいんげんと卵のゴマ和え おくらとみょうがの生姜醤油和え りんご 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 - 544kcal	ごはん (ふりかけ) 鮭の味噌マヨソース 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〕 I補給 - 598kcal
15日 [日]	16日 [月]	17日 [火]	18日 [水]	19日 [木]	20日 [金]	21日 [土]
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〕 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 フルーツゼリー 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 - 587kcal	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のマヨポン酢和え 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	ごはん マーボー茄子 (豚) すり身入りふくらがんも 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 - 543kcal	ごはん 鶏肉のトマト照焼き カルボナーラスパゲティ 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	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 みかん 水菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 547kcal	ごはん ビーフシチュー 南瓜のそぼろあん 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〕 I補給 - 562kcal
22日 [日]	23日 [月]	24日 [火]	25日 [水]	26日 [木]	27日 [金]	28日 [土]
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 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〕 I補給 - 642kcal	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	ごはん 白身魚のマヨハーブ焼き 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・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 552kcal	ごはん ベーコンとじゃが芋のオープンオムレツ きのこの温サラダ シーフードサラダ ミニクリスマスケーキ 麩の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・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 春雨がいたるサラダ 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	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	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・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 568kcal
29日 [日]	30日 [月]	31日 [火]	<div data-bbox="1320 1554 1662 1858" data-label="Text"> <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="1676 1554 2003 1858" data-label="Text"> <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> <div data-bbox="2374 1564 2656 1837" data-label="Image"> </div>			
ごはん 鶏肉の南蛮漬け (揚) 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・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 612kcal	ごはん 赤魚ごまだれ焼き かまぼこと大豆の山椒煮 ビビンバ よもぎ大福 じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 570kcal	ごはん チキンステーキレモン風味 大根のカレー炒め 小松菜おひたし マンゴープリン 玉子の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 I補給 - 658kcal				

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時までにお断りください。(当日のお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。

食形態によっては、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



1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	
ごはん 魚と野菜の天ぷら 厚揚げとナスの胡麻味噌汁 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・ハンバーグ・コロッケ] 1食分 - 593kcal	ごはん 海鮮八宝菜 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・ハンバーグ・コロッケ] 1食分 - 543kcal	ごはん 紅スワイガニ入りクリームコロッケ 春雨と挽肉の炒め物(牛豚) ごぼうと厚揚げのサラダ まんじゅう もやしの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] 1食分 - 672kcal	ごはん 牛肉とピーマンの味噌炒め 豆腐しんじょうの炊き合わせ ナムル フルーツゼリー 麩の吸物 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー - 602kcal	ごはん シーフードフライ 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・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー - 584kcal	ごはん 豚キムチ 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・ハンバーグ・コロッケ] 1食分 - 614kcal	ごはん エビチリ 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・ハンバーグ・コロッケ] 1食分 - 540kcal	
8日(日) ごはん 長崎名物浦上そば(豚) 青じそ風味のじゃが芋煮 揚げ茄子の大根卸しかけ プチケーキ わかめの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] 1食分 - 614kcal	9日(月) ごはん 煮込みおでん 白菜と海老のクリーム和え 野菜の梅おろし和え ようかん つみれの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] 1食分 - 550kcal	10日(火) ごはん 昔ながらのカレー(豚) 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・ハンバーグ・コロッケ] 1食分 - 579kcal	11日(水) ごはん 梅入り生姜焼き(豚) 冬瓜と山菜の炊き合せ マロニーと野菜和えもの(卵) 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] 1食分 - 557kcal	12日(木) 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 みかん 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食分 - 536kcal	13日(金) ごはん 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食分 - 585kcal	14日(土) 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 マンゴープリン ちくわの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] 1食分 - 576kcal	
15日(日) ごはん 海老カツ 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] 1食分 - 567kcal	16日(月) 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食分 - 589kcal	17日(火) ごはん 白身魚の吹き寄せ焼き(卵) キャベツ生姜天 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食分 - 546kcal	18日(水) 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食分 - 516kcal	19日(木) 菜めし 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食分 - 587kcal	20日(金) 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] 1食分 - 633kcal	21日(土) 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 ミニクリームパン キャベツの味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] 1食分 - 551kcal	
22日(日) 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] 1食分 - 610kcal	23日(月) ごはん 豚の生姜焼き 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食分 - 615kcal	24日(火) 五目ごはん 豆腐のたまごとし 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・ハンバーグ・コロッケ] エネルギー - 498kcal	25日(水) 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 りんご 白菜の味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] 1食分 - 557kcal	26日(木) 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] 1食分 - 577kcal	27日(金) 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食分 - 631kcal	28日(土) ごはん 豚肉と厚揚げのコチュジャン炒め 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・ハンバーグ・コロッケ] 1食分 - 654kcal	
29日(日) 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 ミニクリームパン 麩の味噌汁 メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] 1食分 - 625kcal	30日(月) ごはん 親子焼き(鶏・卵) メンマきんぴら にんじんマリネ 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食分 - 542kcal	31日(火) ごはん えびマヨネーズソース 年越しそば 金平れんこん 水まんじゅう わかめの中華スープ メイン変更→[魚・ハンバーグ・コロッケ] 1食分 - 619kcal				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

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、配達の日時・追加等の変更は、前日の午後3時までにお願いたします。(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。

食形態によっては、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)

2024

12月朝食献立表

氏名



朝食のキャンセル・申込締切は
お届日2日前、午後3時

鎌倉中台江戸区江原

日	月	火	水	木	金	土
01	02	03	04	05	06	07
もちパン(メープル風味)シュガーロール	ミニクワッサン(イチゴジャム・マ加里)	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	ふわもちパン ケーキ・カスタードクリームロール	米粉入りブルパン・たまごぼん	ロイヤルブレッドサンドイッチ(イチゴジャム)
ポテトサラダ	トマト	バナナ	マカロニサラダ	QBチーズ、ワインナ	野菜サラダ	ツナマヨ
ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ
08	09	10	11	12	13	14
シュガートーストレーズンシュガートースト	アメリカンアップルパイ スナックスティック	ミニクワッサン(ピナパター)生ロールパン	もちパンりんごデニッシュ・チーズロール	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・棒チョコクワッサン	ルヴァンたまごロールツナロール
ポテトサラダ	QBチーズ、ワインナ	トマト	マカロニサラダ	玉子サラダ	バナナ	野菜サラダ
ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶
15	16	17	18	19	20	21
お手軽ホットロール(ピーナツバター)	もちパン(メープル風味)シュガーロール	ミニクワッサン(イチゴジャム・マ加里)	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	ふわもちパン ケーキ・カスタードクリームロール	米粉入りブルパン・たまごぼん
玉子サラダ	ポテトサラダ	トマト	バナナ	マカロニサラダ	QBチーズ、ワインナ	野菜サラダ
コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶
22	23	24	25	26	27	28
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	ミニクワッサン(ピナパター)生ロールパン	もちパンりんごデニッシュ・チーズロール	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・棒チョコクワッサン
ツナマヨ	ポテトサラダ	QBチーズ、ワインナ	トマト	マカロニサラダ	玉子サラダ	バナナ
わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶
29	30	31				
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)	もちパン(メープル風味)シュガーロール				
野菜サラダ	玉子サラダ	ポテトサラダ				
ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶				
※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。						
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						
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						