

※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
ごはん 170g込み ※ より詳細な栄養価表も お渡しできます！ エネルギー 食塩相当量	○○kcal / ○.○g	野菜と豚バラのクリーム煮 ゆず入り芋きんとん 厚揚げといんげんの煮物 野菜のマリネ 胡瓜の生姜漬け	ぶりの揚げ煮 小松菜の和え物 キャベツのコンソメ煮 きこのガーリック醤油ソテー もずく酢	カレーコロッケ 茄子とピーマンの煮浸し 豆腐の中華あん 若布と干し海老の当座煮 胡瓜の醤油漬け フライソース	いわし紀州煮 ちんげん菜のお浸し パンプキンサラダ さつま揚げと野菜の煮物 きんぴらごぼう 白菜漬け	鶏肉ねぎ塩ダレ マカロニと果物のサラダ 畑のお肉の旨煮 オクラのおかか和え しそ昆布
	488kcal / 1.7g	470kcal / 1.5g	514kcal / 2.6g	469kcal / 2.2g	517kcal / 2.1g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
銀ひらす照焼き 青菜ピーナッツ和え ひじきの煮物 和風温野菜サラダ かにかま入り玉子 大根の漬物	豚肉とがんもの含め煮 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え キャベツとヤングコーンの炒め物 花斗六豆 壬生菜漬け	八宝菜 しゅうまい 鶏肉の玉子とじ 小松菜の酢味噌和え はりはり漬	大葉香るささみカツ 野菜のおろし南蛮 ブロッコリーのトマトソース モロヘイヤのお浸し 赤かぶ漬け フライソース	天然ぶり照焼き 花形人参 エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 冬瓜とひき肉の煮物 蓮根のしそ和え やわらか茎わかめ	鶏肉の二色巻き ペペロンチーノ 豆乳入りしっとり卵の花 卵と木耳の彩り炒め 金時豆 広島菜漬け	メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け マカロニサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め 湯葉入りチンゲン菜 しば漬け
459kcal / 2.0g	447kcal / 2.2g	461kcal / 1.9g	594kcal / 2.2g	485kcal / 1.5g	512kcal / 2.0g	483kcal / 2.3g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
ゴーヤチャンプルー さつま芋煮 花野菜のポトフ ごぼうサラダ 高菜ちりめん	エビチリソース ジャンボ肉だんご 肉入り野菜炒め わさび菜おひたし 刻みたくあん	だし唐揚げ きのこ入金平牛蒡炒め ブロッコリーのカニカマあんかけ ゆず風味昆布 ザーサイ炒め タルトソース	サーモンバーグ 切干大根 野菜のスープ煮 黒豆 高菜しょうゆ漬	麻婆茄子 小松菜の胡麻和え 大葉入り豆腐団子 ひじき豆 はりはり漬	にしんのみぞれ煮 味付いんげん ニラ玉 野菜と牛肉のオイスター炒め めかぶの酢の物 赤かぶ漬け	厚揚げとそぼろの彩り炒め ツナの梅風味パスタ 筑前煮 きこのガーリック醤油ソテー 野沢菜漬け
490kcal / 1.6g	521kcal / 2.2g	531kcal / 2.4g	508kcal / 2.2g	535kcal / 2.3g	459kcal / 2.3g	481kcal / 2.2g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
あじフライ うの花 白菜と青菜のそぼろあんかけ うぐいす豆 赤しそ大根 フライソース	若鶏の塩焼き ほっこりじゃが芋の煮ころかし 高野豆腐と野菜の煮物 蓮根のしそ和え 広島菜漬け	さば田楽味噌焼 青菜ピーナッツ和え 焼うどん 畑のお肉の旨煮 梅ごぼう 胡瓜の醤油漬け	回鍋肉 ささげのゴマ和え 中華あんかけ玉子 枝豆とコーンの洋風煮 やわらか茎わかめ	白糸だらの照焼き 味ごぼう ジャンボ肉だんご 鶏肉のクリーム煮 かにかま入り玉子 胡瓜の生姜漬け	豚肉のトマトソース 小松菜の和え物 キャベツのコンソメ煮 切昆布とさつま揚げの煮物 大根の漬物	背開きエビフライ 蓮根そぼろ 豚肉入り甘辛春雨 黒豆 福神漬 タルトソース
453kcal / 2.0g	475kcal / 1.8g	565kcal / 1.8g	469kcal / 1.8g	527kcal / 2.3g	440kcal / 2.2g	519kcal / 1.5g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーお浸し 里芋の煮ころかし お麩の玉子とじ 野菜のマリネ 昆布の山椒風味	ぶり煮付け 花形人参 ミートソーススパゲティ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 めかぶの酢の物 壬生菜漬け	牛肉のおろし煮 ささげのお浸し がんもと野菜の含め煮 小豆煮 刻みたくあん 山菜とちりめんの混ぜご飯	さわら塩焼 ちんげん菜のお浸し 茄子とピーマンの煮浸し 野菜と蒸し鶏のカレーソース オクラのおかか和え あみ佃煮 オクラのおかか和え	豚肉の黒胡椒焼き かぼちゃの田舎煮 厚揚げといんげんの煮物 モロヘイヤの辛子和え ずいきの紫芋酢		
478kcal / 2.4g	523kcal / 1.6g	519kcal / 2.4g	452kcal / 1.7g	469kcal / 2.0g		

【ご注文・変更・キャンセルはこちらのお店までお電話ください】

豊川店

TEL 0533-56-3005  
FAX 0533-56-3006



※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
こはん 170g込み ※ より詳細な栄養価表も お渡しできます！ エネルギー 食塩相当量	〇〇kcal / 〇.〇g	ふんわりカニ玉 ジャンボ肉だんご 野菜と蒸し鶏のカレーソース わさび菜おひたし はりはり漬	若鶏の照焼き ミートソーススパゲティ 高野豆腐の含め煮 黒豆 高菜しょうゆ漬	赤魚白醤油風味焼き オクラのお浸し マカロニのクリーム煮 とりごぼう 枝豆とコーンの洋風煮 刻みたくあん	豚肉のみぞれがけ 小松菜の胡麻和え 123の出汁巻き玉子 めかぶの酢の物 しば漬け	えびフリッター うの花 野菜と牛肉のオイスター炒め 123の人参マリネサラダ 高菜ちりめん オーロラソース
	522kcal / 2.7g	544kcal / 1.7g	476kcal / 1.6g	456kcal / 2.2g	533kcal / 1.7g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
ハッシュドビーフ 123のコールスローサラダ 豆腐と隠元のそぼろあん 春雨のレモン風味 ずいきの煮物	さば塩焼き れんこんの紫芋酢 ささげのゴマ和え 白菜と青菜のそぼろあんかけ ゆず風味昆布 赤しそ大根	鶏肉と野菜の甘酢あんかけ じゃが芋土佐煮 パスタとツナの前チササラダ ひじき豆 福神漬	あじ西京焼き 味付いんげん 春雨サラダ 肉団子のカレー煮 五目厚焼玉子 野沢菜漬け	チンジャオロース さつまいもの蜜がけ キャベツのコンソメ煮 昆布豆 ゆず大根	えびカツ なます 野菜と蒸し鶏のカレーソース きのこのガーリック醤油ソテー 胡瓜の生姜漬け フライソース	トマトソースハンバーグ キャベツと人参の炒め ささげのお浸し 豚肉入り甘辛春雨 若布と干し海老の当座煮 大根としその実の漬物
508kcal / 2.0g	505kcal / 2.1g	532kcal / 1.9g	487kcal / 2.2g	463kcal / 1.4g	502kcal / 2.5g	473kcal / 2.7g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
黄金カレイ煮付け 人参煮 小松菜の和え物 梅入りささみフライ 切昆布とさつま揚げの煮物 大根の漬物	鶏肉と大根の旨煮 蓮根そぼろ 中華あんかけ玉子 小豆煮 胡瓜の醤油漬け	ホキ西京焼き ちんげん菜のお浸し 焼きそば 鶏肉のクリーム煮 オクラのおかか和え ずいきの紫芋酢	豚ロース焼きの生姜風味 ポテトサラダ 厚揚げといんげんの煮物 かにかま入り玉子 壬生菜漬け	エビフライ ビーフン じゃが芋と人参の煮物 モロヘイヤの辛子和え カラフルピクルス タルタルソース	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーとコーンの和え物 豆腐の中華あん 花斗六豆 昆布の山椒風味	いわしかつお節煮 花形人参 しゅうまい 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 湯葉入りチンゲン菜 あみ佃煮
444kcal / 2.1g	465kcal / 1.6g	443kcal / 1.7g	471kcal / 2.1g	519kcal / 1.8g	552kcal / 2.7g	507kcal / 1.7g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
豚肉といんげんの塩ダレ和え ゆず入り芋きんとん さつま揚げと野菜の煮物 中華春雨 しば漬け	あぶらかれいオリーブ焼 ペペロンチーノ ひじきの煮物 蒸し鶏の胡麻だれ和え 野菜のマリネ 刻みたくあん	鶏つくね キャベツと人参の炒め かぼちゃの田舎煮 根菜の香味炒め 昆布豆 高菜ちりめん	さんま生姜煮 華かまぼこ 桜えび入り和風パスタ ブロッコリーのトマトソース 小松菜の酢味噌和え 白菜漬け	豚肉の薄切り重ねカツ(梅風味) キャベツとウインナーの洋風煮 パンプキンサラダ ほうれん草コーンバター 春雨のレモン風味 赤かぶ漬け	スケソウダラ煮付け 人参煮 マカロニサラダ 123の出汁巻き玉子 ひじき豆 野沢菜漬け	炭火焼き鳥 123のコールスローサラダ 高野豆腐の含め煮 ゆず風味昆布 大根としその実の漬物
487kcal / 2.0g	467kcal / 1.9g	456kcal / 1.6g	497kcal / 2.2g	571kcal / 3.0g	445kcal / 1.7g	492kcal / 2.2g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
あじ塩焼き 味付いんげん 切干大根 肉入り野菜炒め 根菜と大豆の五目煮 高菜しょうゆ漬	ふんわりカニ玉 豆乳入りしっとり卵の花 茄子と挽肉の味噌炒め わさび菜おひたし ゆず大根	にしんの中華ソース れんこんの甘酢漬け マロニー中華風 チキンボールのトマトソース 若布と干し海老の当座煮 しば漬け	若鶏の唐揚げ ペペロンチーノ 高野豆腐の彩り煮 野菜のスープ煮 くり豆 もずく酢	さば味噌煮 味ごぼう なます 蒸し鶏の胡麻だれ和え きのこのガーリック醤油ソテー やわらか茎わかめ		
444kcal / 2.2g	501kcal / 3.0g	489kcal / 2.5g	500kcal / 1.9g	532kcal / 1.8g		

【ご注文・変更・キャンセルはこちらのお店までお電話ください】

豊川店

TEL 0533-56-3005  
FAX 0533-56-3006

