

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
牛焼肉 ブロッコリーお浸し 野菜のスープ煮 きのこ入金牛蒡炒め 赤かぶ漬け ゆず風味昆布	鶏肉のトマトソース ツイストマカロニ キャベツとカニカマのサラダ ささげのお浸し 刻みたくあん 野菜のマリネ	豚ロース肉の生姜焼き 浸し豆 ちぎり揚げの野菜あんかけ さつま芋煮 壬生菜漬け めかぶの酢の物	黒毛和牛すき焼き 蓮根練り胡麻ドレッシング ひじきの煮物 福神漬 花斗六豆	麻婆豆腐 青菜ピーナツ和え 焼ギョーザ ほっこりじゃが芋の煮ころがし 胡瓜の生姜漬け 梅ごぼう	豚キムチ いんげん 小松菜とツナの煮浸し 春雨サラダ 高菜ちりめん 昆布豆	ミルフィーユカツ 枝豆とコーンの洋風煮 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ エリンギと蒟蒻の旨辛炒め ゆず大根 小松菜の酢味噌和え フライソース
612kcal / 2.9g	650kcal / 3.2g	637kcal / 2.4g	617kcal / 2.7g	618kcal / 3.2g	707kcal / 3.2g	673kcal / 3.2g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
山形豚の炙り焼き キャベツと人参の炒め 高野豆腐と野菜の煮物 マカロニのクリーム煮 しば漬け 切昆布とさつま揚げの煮物	牛肉のオイスターソース 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ニラ玉 大根の紫芋酢 ごぼうサラダ	和風おろしソースハンバーグ ジャーマンポテト キャベツとウィンナーの洋風煮 小松菜の和え物 あみ佃煮 春雨のレモン風味	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 ちんげん菜とちくわの胡麻和え 豆腐と隠元のそばろあん マカロニサラダ 大根の漬物 きのこのガーリック醤油ソテー	さんまの塩焼き 花形人参 春雨と椎茸の醤油炒め 小松菜の胡麻和え やわらか茎わかめ うぐいす豆	きのこ鶏肉のガーリックソテー 浸し豆 ビッグエビのセシューマイ 茄子とピーマンの煮浸し 福神漬 切干大根の中華サラダ	あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け 豚肉の黒胡椒焼き 123のコースローサラダ 昆布の山椒風味 オクラのおかか和え
651kcal / 3.3g	722kcal / 2.8g	629kcal / 3.3g	706kcal / 3.3g	650kcal / 2.1g	614kcal / 2.7g	634kcal / 2.5g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
ミートオムレツ カリフラワーのコンソメ煮 牛肉とインゲンのうま煮 ゆず入り芋さんとん 赤しそ大根 小松菜の酢味噌和え トマトケチャップ	ぶり照焼き 華かまぼこ 白菜と青菜のそぼろあんかけ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 大根としその実の漬物 ひじき豆	背開きエビフライ 一口いかフライ いんげんの生姜醤油和え うの花 野沢菜漬け 蓮根のしそ和え タルタルソース・フライソース	デミグラスソースハンバーグ 人参の洋風煮 じゃが芋のカレーマヨソース和え 焼きそば 刻みたくあん わさび菜おひたし	酢豚 春雨サラダ ふんわりハム入りたまご ささげのゴマ和え 白菜漬け ゆず風味昆布	さわら塩焼き 味ごぼう 鶏肉の欧風ソース煮 小松菜の和え物 大根の漬物 うぐいす豆	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 大根葉のお浸し とりごぼう 高野豆腐の彩り煮 もずく酢 123の人参マリネサラダ
626kcal / 2.4g	656kcal / 2.8g	628kcal / 2.9g	663kcal / 3.4g	611kcal / 3.2g	658kcal / 2.4g	678kcal / 3.0g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
チキン照焼き カリフラワーサラダ キャベツとウィンナーの洋風煮 マロニー中華風 壬生菜漬け 若布と干し海老の当座煮	カレイの唐揚げ エビチリソース 厚揚げといんげんの煮物 マカロニと果物のサラダ しば漬け 湯葉入りチンゲン菜	ネギ塩豚ロース焼き 青菜ピーナツ和え 野菜とペンのケチャップ炒め 切干大根 しそ昆布 野菜のマリネ	鶏肉のカレークリーム ポテトサラダ ちんげん菜とちくわの胡麻和え 焼うどん 広島菜漬け 五目厚焼玉子	白糸だらの照焼き オクラのお浸し 豚肉のみぞれかけ 豆乳入りしっとり卵の花 胡瓜の醤油漬け ごぼうサラダ	麻婆茄子 ふんわりハム入りたまご 蒸し鶏の胡麻だれ和え しゅうまい ゆず大根 中華春雨	白身魚ひと口竜田 小松菜とツナの煮浸し キャベツとアングコーンの炒め物 蓮根そぼろ 高菜ちりめん 花斗六豆 貝入り甘酢あん(きのこ)
628kcal / 2.8g	634kcal / 2.8g	640kcal / 2.9g	753kcal / 2.5g	624kcal / 2.5g	614kcal / 2.7g	694kcal / 3.1g
29日(日)	30日(月)	31日(火)				
豚角煮 味付けチンゲン菜 ポテトとウィンナー ひじきの煮物 はりはり漬 かにかま入り玉子	牛焼肉 ほうれん草のごま和え ペンのトマトソース ささげのお浸し カラフルピクルス きのこのガーリック醤油ソテー	黄金カレイ煮付け 花形人参 アスパラと牛肉のオイスター炒め 厚揚げのきのこあんかけ 胡瓜の生姜漬け 小豆煮				
692kcal / 2.1g	671kcal / 2.6g	607kcal / 2.4g				

※ 栄養価表示
ごはん 200g込み
※ より詳細な栄養価表も
お渡します！
エネルギー
食塩相当量
○○kcal / ○.○g

【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



2017年10月



健康ボリューム食
夕食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
酢豚 かにかま入り玉子 ポテトとウインナー 焼きそば しば漬け オクラのおかか和え	黄金カレイ煮付け ふきの含め煮 豚肉のみぞれがけ 高野豆腐の彩り煮 昆布の山椒風味 うぐいす豆	鶏つくね焼き(金平入り) 豚肉入り甘辛春雨 ポテトサラダ 赤しそ大根 わさび菜おひたし	白身魚ひと口竜田 いんげんの生姜醤油和え 花野菜のポトフ おかず豆 広島菜漬け 五目厚焼玉子 具入り甘酢あん(きのこ)	鶏肉のカレークリーム ブロッコリーとコーンの和え物 マカロニと果物のサラダ 切干大根 野沢菜漬け 若布と干し海老の当座煮	白糸だらの照焼き 人参煮 茄子と挽肉の味噌炒め ジャンボ肉だんご 大根としその実の漬物 ほうれん草のごま和え	トマトソースハンバーグ カラフルピクルス じゃが芋と人参の煮物 ささげのゴマ和え ザーサイ炒め くり豆
634kcal / 3.5g	615kcal / 2.5g	627kcal / 3.5g	667kcal / 2.8g	745kcal / 2.9g	633kcal / 3.3g	676kcal / 3.2g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
赤魚白醤油風味焼き 花車かまぼこ 牛肉のおろし煮 パンプキンサラダ もずく酢 湯葉入りチンゲン菜	ネギ塩豚ロース焼き カリフラワーサラダ 鶏肉の欧風ソース煮 ほうれん草コーンバター 白菜漬け ゆず風味昆布	さば煮付け ふきの含め煮 筑前煮 さつまいもの蜜がけ 刻みたくあん モロヘイヤのお浸し	麻婆茄子 ふんわりハム入りたまご ブロッコリーのカニカマあんがけ 豆乳入りしっとり卵の花 しそ昆布 小豆煮	カツ煮 さつまいもとリンゴの甘煮 ひじきの煮物 赤かぶ漬け ほうれん草と白菜の生姜風味	豚角煮 味付けチンゲン菜 高野豆腐の含め煮 ビーフン 壬生菜漬け きんぴらごぼう	ごだわりもも唐揚げ キャベツのコンソメ煮 ささげのお浸し 胡瓜の醤油漬け 中華春雨 おろしポン酢
632kcal / 2.2g	624kcal / 3.0g	766kcal / 2.3g	614kcal / 2.8g	669kcal / 3.4g	697kcal / 2.6g	750kcal / 3.4g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
豚ロース肉の生姜焼き エリンギと蒟蒻の旨辛炒め ほうれん草と人参の煮浸し ツナの梅風味パスタ 高菜ちりめん 花斗六豆	牛焼肉 キャベツと人参の炒め なます かぼちゃの田舎煮 しば漬け ごぼうサラダ	鶏肉のトマトソース ツイストマカロニ 野菜のスープ煮 ブロッコリーとコーンの和え物 ゆず大根 かにかま入り玉子	さば塩焼き オクラのお浸し 123の出汁巻き玉子 蓮根そぼろ 高菜しょうゆ漬 めかぶの酢の物	牛肉のオイスターソース ちぎり揚げの野菜あんかけ じゃが芋土佐煮 あみ佃煮 枝豆とコーンの洋風煮	ヒレカツ ほうれん草コーンバター ポークビーンズ 胡瓜の生姜漬け きのこのガーリック醤油ソテー フライソース	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 豚肉とチンゲンの塩だれ炒め さつま芋煮 赤しそ大根 切昆布とさつまいもの煮物
665kcal / 2.5g	645kcal / 2.5g	646kcal / 3.5g	717kcal / 2.2g	696kcal / 2.3g	639kcal / 2.9g	634kcal / 1.5g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
麻婆豆腐 ザーサイ炒め 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ ニラ玉 ずいきの紫芋酢 根菜と大豆の五目煮	鶏つくね焼き(金平入り) おさつサラダ 野菜のおろし南蛮 やわらか茎わかめ 小松菜の酢味噌和え	スケソウダラ煮付け いんげん 蓮根練り胡麻ドレッシング ジャンボ肉だんご 福神漬 オクラのおかか和え	豚肉ときこの生姜醤油炒め ブロッコリーお浸し キャベツとカニカマのサラダ 里芋の煮ころがし 刻みたくあん うずら豆	鶏肉のトマトソース キャベツと人参の炒め 花野菜のポトフ マカロニサラダ 野沢菜漬け 蓮根のしそ和え	豚肉炙り焼き きのこ入金平牛蒡炒め ほごりじゃが芋の煮ころがし 小松菜の胡麻和え 赤かぶ漬け 切干大根の中華サラダ	和風おろしソースハンバーグ いんげんの生姜醤油和え 高野豆腐の含め煮 ビーフン あみ佃煮 ゆず風味昆布
632kcal / 2.8g	629kcal / 3.4g	609kcal / 2.7g	639kcal / 2.8g	614kcal / 3.1g	642kcal / 3.5g	629kcal / 3.5g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
さんまの塩焼き ふきの含め煮 野菜と豚肉の炊き合わせ なます 白菜漬け 黒豆	豚キムチ 春雨と椎茸の醤油炒め 茄子とピーマンの煮浸し ジャーマンポテト 大根の漬物 わさび菜おひたし	ごちそうえびフライ ブロッコリーのカニカマあんがけ ミートソーススパゲティ しば漬け 小女子の佃煮 タルタルソース	ごはん 200g込み ※ より詳細な栄養価表も お渡します！			
652kcal / 2.5g	681kcal / 3.3g	707kcal / 3.0g	エネルギー 食塩相当量			
○○kcal / ○.○g						

【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

