

31日(日)				※ 栄養価表示	1日(金)	2日(土)
豚角煮 味付けチンゲン菜 <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> 焼きそば やわらか荳わかめ 切干大根の中華サラダ				ごはん 200g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	デミグラスソースハンバーグ じゃが芋のカレーソース和え 野菜のスープ煮 おかず豆 ずいきの煮物 小松菜の酢味噌和え	黄金カレイ煮付け ふきの含め煮 茄子と挽肉の味噌炒め 123のコールスローサラダ ゆず大根 小豆煮
721kcal / 2.5g				○○kcal / ○.○g	637kcal / 3.5g	644kcal / 2.8g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
牛肉のオイスターソース ほうれん草と人参の煮浸し <small>枝豆と魚卵の身回子(豆乳入り)</small> 赤かぶ漬け 切干大根の中華サラダ	仙台湾増仕立ての豚焼き肉 青菜ピーナッツ和え 卵と木耳の彩り炒め マカロニのクリーム煮 大根としその実の漬物 めかぶの酢の物	黒毛和牛すき焼き ビッグエビのセシューマイ ポテトサラダ しば漬け Eロヘイヤの辛子和え	スケソウダラ煮付け 華かまぼこ <small>ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味</small> きのこ入金平牛蒡炒め 大根の漬物 うずら豆	和風おろしソースハンバーグ 人参の洋風煮 ジャーマンポテト ビーフン 刻みたくあん 蓮根のしそ和え	ごちそうえびフライ <small>キャベツとウィンナーの洋風煮</small> エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 野沢菜漬け かにかま入り玉子 タルタルソース	豚キムチ 味付けチンゲン菜 高野豆腐の含め煮 焼うどん 大根の紫芋酢 切昆布とさつま揚げの煮物
646kcal / 2.5g	685kcal / 3.4g	618kcal / 3.0g	623kcal / 2.2g	642kcal / 3.3g	687kcal / 2.5g	689kcal / 3.3g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
麻婆茄子 いんげんの生姜醤油和え 焼ギョーザ <small>豆乳入りしっとり卵の花</small> もずく酢 <small>枝豆とコーンの洋風煮</small>	さば煮付け 花車かまぼこ 筑前煮 小松菜の和え物 はりはり漬 <small>きのこのガーリック醤油ソテー</small>	鶏つくね焼き(金平入り) カリフラワーサラダ さつま芋煮 赤かぶ漬け <small>ほうれん草と白菜の生姜風味</small>	酢豚 浸し豆 ポテトとウィンナー ニラ玉 やわらか荳わかめ オクラのおかか和え	赤魚白醤油風味焼き いんげん 大葉入り豆腐団子 切干大根 壬生菜漬け 花斗六豆	豚肉炙り焼き おくらとひじきの和え物 茄子と挽肉の味噌炒め マカロニと果物のサラダ しそ昆布 湯葉入りチンゲン菜	鶏肉のカレークリーム ポテトサラダ 野菜と豚肉の炊き合わせ 小松菜の胡麻和え 広島菜漬け 根菜と大豆の五目煮
633kcal / 2.8g	753kcal / 2.3g	628kcal / 3.2g	616kcal / 3.1g	616kcal / 1.9g	653kcal / 3.5g	746kcal / 3.4g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
さわら塩焼き 華かまぼこ <small>じゃが芋と人参の煮物</small> うの花 大根の漬物 ごぼうサラダ	ネギ塩豚ロース焼き キャベツと人参の炒め ちぎり揚げの野菜あんかけ しゅうまい 刻みたくあん 若布と干し海老の当座煮	こだわもも唐揚げ コーンクリームコロッケ <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> カリフラワーとウィンナーの煮物 もずく酢 黒豆	さば塩焼き れんこんの甘酢漬け <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> ジャーマンポテト しば漬け 野菜のマリネ	豚肉ときのこの生姜醤油炒め ささげのお浸し ふんわりハム入りたまご さつまいもの蜜がけ 広島菜漬け 蓮根のしそ和え	和風おろしソースハンバーグ カリフラワーのコンソメ煮 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ なます あみ佃煮 ほうれん草のごま和え	ミートオムレツ <small>ほうれん草コーンバター</small> 回鍋肉 お豆と昆布の煮物 高菜ちりめん 123の人参マリネサラダ トマトケチャップ
647kcal / 2.5g	647kcal / 2.9g	768kcal / 1.8g	716kcal / 2.7g	631kcal / 2.9g	650kcal / 3.4g	635kcal / 2.7g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
黒毛和牛すき焼き ビッグエビのセシューマイ 蓮根そばろ 胡瓜の醤油漬け <small>ほうれん草と白菜の生姜風味</small>	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 ひじきの煮物 壬生菜漬け ささがききんぴらごぼう	麻婆豆腐 浸し豆 とりごぼう マカロニサラダ 赤しそ大根 五目厚焼玉子	<small>きのこ鶏肉のガーリックソテー</small> 人参の洋風煮 ゆず入り芋きんとん 茄子とピーマンの煮浸し 昆布の山椒風味 うぐいす豆	カツ煮 花野菜のポトフ <small>ほっこりじゃが芋の煮ころがし</small> 白菜漬け 中華春雨	牛焼肉 青菜ピーナッツ和え マカロニのクリーム煮 ポークビーンズ 赤かぶ漬け ごぼうサラダ	カレイの唐揚げ エビチリソース <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> しゅうまい 大根としその実の漬物 切昆布とさつま揚げの煮物
612kcal / 3.0g	667kcal / 3.5g	606kcal / 2.6g	636kcal / 2.2g	674kcal / 3.5g	724kcal / 2.6g	637kcal / 3.1g

【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12月



## 健康ボリューム食 夕食

				※ 栄養価表示	1日(金)	2日(土)
31日(日)				ごはん 200g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	ネギ塩豚ロース焼き 大根葉のお浸し パスタとツナのフレンチサラダ うの花 しそ昆布 オクラのおかか和え	麻婆豆腐 ふんわりハム入りたまご 野菜と豚肉の炊き合わせ 焼きそば 白菜漬け 小女子の佃煮
629kcal / 2.9g				〇〇kcal / 〇.〇g	642kcal / 3.0g	622kcal / 3.4g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
鶏肉のカレークリーム ペペロンチーノ 花野菜のポトフ 蓮根そぼろ やわらか辛わかめ きのこのガーリック醤油ソテー	白身魚ひと口竜田 いんげん 小松菜とツナの煮浸し ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ずいきの紫芋酢 黒豆 具入り甘酢あん(きのこ)	豚肉炙り焼き オクラと湯葉のおひたし 蓮根練り胡麻ドレッシング 野菜のおろし南蛮 壬生菜漬け 中華春雨	カツ煮 さつまいもとリンゴの甘煮 切干大根 胡瓜の生姜漬け ほうれん草のごま和え	豚肉ときのこの生姜醤油炒め キャベツと人参の炒め ツナの梅風味パスタ ほうれん草コンバター 昆布の山椒風味 うぐいす豆	鶏肉の二色巻き ツイストマカロニ 茄子とピーマンの煮浸し なます ザーサイ炒め ごぼうサラダ	白糸だらの照焼き 味ごぼう 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ ジャンボ肉だんご あみ佃煮 わさび菜おひたし
716kcal / 2.7g	697kcal / 2.9g	635kcal / 3.1g	699kcal / 3.4g	649kcal / 3.5g	609kcal / 2.7g	624kcal / 2.4g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
ヒレカツ ちんげん菜とちくわの胡麻和え マカロニサラダ 赤しそ大根 若布と干し海老の当座煮 フライソース	ミートオムレツ キャベツのコンソメ煮 豚肉とインゲンの塩だれ炒め お豆と昆布の煮物 胡瓜の醤油漬け 野菜のマリネ トマトケチャップ	ぶり照焼き ふきの含め煮 鶏肉の欧風ソース煮 ひじきの煮物 高菜ちりめん くり豆	きのこ鶏肉のガーリックソテー ペペロンチーノ キャベツとカニカマのサラダ ささげのお浸し しば漬け ささかききんぴらごぼう	牛肉のオイスターソース 小松菜とツナの煮浸し じゃが芋土佐煮 大根としその実の漬物 春雨のレモン風味	白身魚フライ メンチカツ 野菜のスープ煮 厚揚げのきのこあんかけ 胡瓜の生姜漬け うずら豆 タルタルソース・フライソース	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 桜えび入り和風パスタ ブロッコリーとコーンの和え物 白菜漬け 切干大根の中華サラダ
658kcal / 2.4g	671kcal / 2.4g	702kcal / 1.8g	609kcal / 3.4g	652kcal / 2.8g	708kcal / 3.0g	678kcal / 3.0g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
トマトソースハンバーグ ツイストマカロニ キャベツとヤングコーンの炒め物 パンプキンサラダ 野沢菜漬け めかぶの酢の物	あじみりん焼き 花形人参 牛肉のおろし煮 里芋の煮ころがし ずいきの煮物 小松菜の酢味噌和え	豚角煮 味付けチンゲン菜 123のコースローサラダ ミートソーススパゲティ ゆず大根 切昆布とさつま揚げの煮物	牛焼肉 ブロッコリーのお浸し 123の出汁巻き玉子 豆ひじき カラフルピクルス わさび菜おひたし	ぶり照焼き ふきの含め煮 鶏肉の欧風ソース煮 マロニー中華風 はりはり漬 オクラのおかか和え	酢豚 春雨と椎茸の醤油炒め ニラ玉 かぼちゃの田舎煮 やわらか辛わかめ 小豆煮	ミルフィーユカツ ペペロンチーノ ブロッコリーのカニカマあんかけ ささげのゴマ和え 大根の漬物 きのこのガーリック醤油ソテー フライソース
650kcal / 3.5g	624kcal / 2.0g	721kcal / 2.2g	660kcal / 2.1g	684kcal / 1.9g	643kcal / 2.6g	620kcal / 3.3g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
黄金カレー煮付け 人参煮 豚肉とインゲンの塩だれ炒め ポテトサラダ 大根の紫芋酢 湯葉入りチンゲン菜	豚キムチ オクラと湯葉のおひたし 根菜の香味炒め 豆乳入りしっとり卵の花 ザーサイ炒め 花斗六豆	さんまの塩焼き 花車かまぼこ 豚肉の黒胡椒焼き 小松菜の和え物 刻みたくあん 若布と干し海老の当座煮	デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーとコーンの和え物 キャベツのコンソメ煮 ペンネのカレークリーム 胡瓜の生姜漬け かにかま入り玉子	豚ロース肉の生姜焼き キャベツと人参の炒め 焼うどん 切干大根 あみ佃煮 わさび菜おひたし	さば煮付け オクラのお浸し キャベツとウインナーの洋風煮 さつま芋煮 野沢菜漬け 野菜のマリネ	鶏肉のカレークリーム いんげん ビーフン 小松菜の胡麻和え しば漬け 根菜と大豆の五目煮
630kcal / 2.2g	750kcal / 3.0g	659kcal / 2.9g	660kcal / 3.5g	623kcal / 2.7g	775kcal / 1.8g	738kcal / 3.4g

【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

