

2018年1月



カロリー・塩分調整食  
昼食

|  | 1日(月)  | 2日(火)   | 3日(水)  | 4日(木)  | 5日(金)  | 6日(土)  |
|--|--|---|--|--|--|--|
|  | トラウトサーモンの塩焼き<br>野菜炒め、切干大根<br>小松菜の胡麻和え<br>マカロニの醤油炒め<br>鶏肉の旨煮    | ゆで豚和風ソース温野菜添え<br>油揚げと青梗菜の煮浸し<br>炒り卵<br>大豆とひじきの甘煮                      | タラのソテー彩り野菜添え<br>ポテトコロッケ<br>鶏肉のトマトソース煮<br>青菜と海老のソテー                               | 青椒肉絲<br>海老ボール<br>春雨のナムル<br>アスパラと炒り卵の炒め物                          | あじみりん焼き<br>小松菜のお浸し、里芋<br>揚げ茄子の菊花あん<br>飛龍頭の煮物<br>玉子焼き | 厚揚げと白菜の炒め物<br>かぼちゃサラダ<br>小松菜としめじのお浸し<br>カリフラワーの香味ソースかけ |
|  | 515kcal / 1.1g   | 515kcal / 1.5g  | 525kcal / 1.9g   | 530kcal / 1.9g   | 525kcal / 1.9g                                       | 519kcal / 1.4g   |
| 7日(日)  | 8日(月)  | 9日(火)   | 10日(水)   | 11日(木)   | 12日(金)   | 13日(土)   |
| トラウトサーモンホワイトソース<br>ブロッコリーのカニ風味あんかけ<br>ほうれん草と挽肉の炒め物<br>豆腐のおかか和え | ハンバーグおろしソース<br>人参、インゲン<br>アスパラのツナ和え<br>魚介のトマト煮<br>カリフラワーのカレー焼き | まぐろのネギ味噌かけ<br>小松菜のお浸し、人参<br>しつとりうの花<br>炊き合わせ<br>たまご焼き                 | 鶏の唐揚げ香味ソース<br>ほうれん草炒め煮<br>豆腐のピリ辛そぼろあん<br>白菜とイタヤ貝の中華煮                             | さんまの塩焼き<br>里芋、青菜のお浸し、人参<br>さつま揚げのおろし煮<br>野菜炒め<br>おくらのお浸し         | 肉じゃが<br>いんげんの生姜醤油和え<br>イカと野菜の塩炒め<br>玉子焼き             | 赤魚と豆腐の寄せ煮<br>菜の花の辛子和え<br>豚肉と木耳の炒め物<br>なます              |
|  | 519kcal / 1.3g   | 529kcal / 1.9g  | 516kcal / 1.3g   | 522kcal / 1.8g   | 526kcal / 1.8g                                       | 522kcal / 1.3g   |
| 14日(日)   | 15日(月)   | 16日(火)  | 17日(水)   | 18日(木)   | 19日(金)   | 20日(土)   |
| チキンのソテー<br>キャベツと3色ピーマンのソテー<br>豆のトマト煮<br>ほうれん草のソテー<br>筍の土佐煮     | かつおの胡麻あんかけ<br>小松菜と湯葉の煮浸し<br>キャベツの中華和え<br>ゴーヤチャンプル<br>若竹煮       | 海老のチリソース<br>茄子と挽肉の炒め物<br>ブロッコリーのたまごあん<br>キャベツのカラフルナムル                 | 白身魚のムニエル<br>ブロッコリー、ナポリタン<br>エビとアスパラのコンソメ風味<br>ポテトとマッシュルームのガーリックソテー<br>鶏肉のマスタード和え | 牛肉とチンゲン菜のオイスター炒め<br>じゃが芋とハムのカレー炒め<br>カリフラワーと枝豆のオーロラソース<br>春雨のナムル | あじの南蛮漬け<br>ブロッコリーとイカの中華あんかけ<br>キャベツの炒め物<br>ニラ炒り卵     | ゆで豚和風ソース温野菜添え<br>油揚げと青梗菜の煮浸し<br>炒り卵<br>大豆とひじきの甘煮       |
|  | 524kcal / 1.8g   | 523kcal / 1.7g  | 529kcal / 1.9g   | 522kcal / 1.9g   | 516kcal / 1.8g                                       | 526kcal / 1.8g   |
| 21日(日)   | 22日(月)   | 23日(火)  | 24日(水)   | 25日(木)   | 26日(金)   | 27日(土)   |
| さんまの有馬煮<br>筍、人参、白菜<br>れんこんの磯辺煮<br>鶏肉と野菜の炒め物<br>ほうれん草の柚子和え      | 筑前煮<br>白菜とイタヤ貝の中華煮<br>三色ピーマンと厚揚げの味噌炒め<br>チンゲン菜のじゃこ和え           | 白身魚のマヨネーズ焼き<br>ほうれん草、ナポリタン<br>いんげんの生姜醤油和え<br>キャベツとウィンナーの炒め物<br>ひじきの煮物 | オムレツのミートソースかけ<br>小松菜と貝柱のガーリックソテー<br>鶏肉のクリーム煮<br>キャベツのコンソメ仕立て                     | さわらの西京焼き<br>えび芋、キャベツ、人参<br>青菜の中華和え<br>牛肉とピーマンのオイスター炒め<br>揚げ茄子の煮物 | 八宝菜<br>チンゲン菜と赤ピーマンのソテー<br>きのこ鶏肉の卵とし<br>焼売            | 鱈の柚子おろし煮<br>いんげんの練り胡麻和え<br>炒り鶏<br>ひじき煮                 |
|  | 535kcal / 1.8g   | 520kcal / 1.9g  | 529kcal / 1.9g   | 516kcal / 1.6g   | 527kcal / 1.9g                                       | 524kcal / 1.9g   |
| 28日(日)   | 29日(月)   | 30日(火)  | 31日(水)   | ※ 栄養価表示  |  |  |
| 若鶏のカレー焼き<br>ペペロンチーノ、ブロッコリー<br>茄子のトマトソース煮<br>シーフードサラダ<br>青菜のソテー | さばの塩焼き<br>青菜のお浸し<br>かぼちゃの煮物<br>白菜と鶏肉の中華煮<br>ぜんまい煮              | 青椒肉絲<br>海老ボール<br>春雨のナムル<br>アスパラと炒り卵の炒め物                               | トラウトサーモンの味噌たれかけ<br>チンゲン菜と蒸し鶏の煮浸し<br>マカロニサラダ<br>大根の煮物                             | ごはん 170g込み<br>※ より詳細な栄養価表も<br>お渡しできます！<br>エネルギー<br>食塩相当量         |  |  |
|  | 537kcal / 1.6g   | 533kcal / 1.3g  | 530kcal / 1.9g   | 522kcal / 1.7g   | 〇〇kcal / 〇.〇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



2018年1月



カロリー・塩分調整食  
夕食

|   | 1日(月)  | 2日(火)  | 3日(水)   | 4日(木)   | 5日(金)   | 6日(土)  |
|---|--|--|---|---|---|--|
|   | チキンの香草焼きトマトソース<br>ポテトとベーコンのソテー<br><b>ツナサラダ</b><br>きのこのバター風味ソテー | さわらの西京焼き<br>えび芋、キャベツ、人参<br>青菜の中華和え<br>牛肉とピーマンのオイスター炒め<br>揚げ茄子の煮物 | 豆腐ハンバーグ<br>人参、れんこん、いんげん、椎茸<br>大根の煮物<br>ほうれん草の玉子炒め<br>若布と胡瓜の酢の物  | 白身魚の磯辺あんかけ<br>ふきと絹揚げの炊き合わせ<br>里芋と豚肉の味噌煮<br>五目豆          | 麻婆豆腐<br>チキンサラダ<br>ブロッコリーとじゃが芋の炒め物<br>海鮮塩炒め  | さばの塩焼き<br>青菜のお浸し<br>かぼちゃの煮物<br>白菜と鶏肉の中華煮<br>ぜんまい煮                    |
|   | 525kcal / 1.8g   | 527kcal / 1.9g   | 518kcal / 1.9g  | 516kcal / 1.6g  | 518kcal / 1.2g  | 533kcal / 1.3g   |
| 7日(日)   | 8日(月)  | 9日(火)  | 10日(水)  | 11日(木)  | 12日(金)  | 13日(土)   |
| ヒレカツの卵とじ<br>小松菜とえのきの和え物<br>鶏肉と野菜の炒め物<br>海老マヨネーズ           | 赤魚の煮付け<br>れんこん、人参、椎茸<br>ひじき煮<br>茄子のそぼろあんかけ<br>鶏ササミとネギの胡麻和え     | 牛肉と春雨の中華風炒め<br>若竹煮<br>野菜の豆板醤炒め<br>おくらのおかか和え                      | さわらのトマトソース<br>小松菜すだち和え<br>キャベツとウインナーの炒め物<br>エビとアスパラのコンソメ風味      | 酢豚<br>ほうれん草ナムル<br>バンバンジー<br>ヤングコーンとえびの炒め物               | 白身魚の野菜あんかけ<br>豆のトマトソース煮<br>ポテトと鶏肉のカレー風味ソテー<br>小松菜のおかか和え                             | ハンバーグデミソース<br>じゃが芋、人参<br>ほうれん草とコーンのガーリック炒め<br>シーフードマリネ<br>ブロッコリーの洋風煮 |
| 534kcal / 1.9g  | 527kcal / 1.9g   | 519kcal / 1.9g   | 519kcal / 1.6g  | 536kcal / 1.5g  | 526kcal / 1.7g  | 520kcal / 1.5g   |
| 14日(日)  | 15日(月)   | 16日(火)   | 17日(水)  | 18日(木)  | 19日(金)  | 20日(土)   |
| まぐろの生姜醤油<br>小松菜のお浸し<br>さつまいもレモン煮<br>切干昆布と豚肉の炒り煮<br>揚げ出し豆腐 | ビーフストロガノフ<br>ほうれん草とコーンのバター風味<br>野菜とハムのソテー<br>イカのマリネ            | さわらの幽庵焼き<br>ほうれん草、人参<br>さつま芋と鶏肉の照り煮<br>炒り豆腐<br>胡瓜の胡麻酢和え          | 豚肉とキャベツの味噌炒め<br>ほうれん草の煮浸し<br>炒り卵<br>里芋と人参の煮物                    | 赤魚のみりん焼き<br>椎茸、人参、いんげん<br>小松菜の胡麻風味浸し<br>飛龍頭の煮物<br>たまご焼き | チキンの香草焼きトマトソース<br>ポテトとベーコンのソテー<br><b>ツナサラダ</b><br>きのこのバター風味ソテー                      | トラウトサーモンの塩焼き<br>野菜炒め、切干大根<br>小松菜の胡麻和え<br>マカロニの醤油炒め<br>鶏肉の旨煮          |
| 529kcal / 1.4g  | 535kcal / 1.9g   | 533kcal / 1.6g   | 522kcal / 1.6g  | 535kcal / 1.6g  | 525kcal / 1.8g  | 515kcal / 1.1g   |
| 21日(日)  | 22日(月)   | 23日(火)   | 24日(水)  | 25日(木)  | 26日(金)  | 27日(土)   |
| 牛肉すき焼き<br>大根のそぼろあんかけ<br>野菜炒め<br>エビマヨネーズ                   | ぶりの照り焼き<br>人参、大根、いんげん<br>ぜんまいと人参の煮物<br>豚肉の柳川風<br>ほうれん草と油揚げの煮浸し | ポークカレー<br>青菜と卵の炒め物<br><b>ツナサラダ</b><br>煮りご<br>煮りご                 | 赤魚の生姜煮<br>里芋、人参、ふき<br>わかめとイカの黄身酢和え<br>青菜と厚揚げと豚肉の炒め物<br>うの花      | 鶏の唐揚げ香味ソース<br>ほうれん草炒め煮<br>豆腐のピリ辛そぼろあん<br>白菜とイタヤ貝の中華煮    | トラウトサーモンバター醤油焼き<br>玉子焼き、玉葱とコーンのソテー、ブロッコリー<br>ほうれん草と油揚げの煮浸し<br>里芋と椎茸の煮物<br>鶏肉と野菜の炒め物 | 牛肉と春雨の中華風炒め<br>若竹煮<br>野菜の豆板醤炒め<br>おくらのおかか和え                          |
| 521kcal / 1.8g  | 538kcal / 1.7g   | 533kcal / 1.8g   | 531kcal / 1.6g  | 522kcal / 1.8g  | 519kcal / 1.7g  | 519kcal / 1.9g   |
| 28日(日)  | 29日(月)   | 30日(火)   | 31日(水)  | ※ 栄養価表示   |   |  |
| 白身魚の磯辺あんかけ<br>ふきと絹揚げの炊き合わせ<br>里芋と豚肉の味噌煮<br>五目豆            | 回鍋肉<br>ゴーヤチャンプルー<br>塩やきそば<br>小松菜とえのきのおかか和え                     | あじみりん焼き<br>小松菜のお浸し、里芋<br>揚げ茄子の菊花あん<br>飛龍頭の煮物<br>玉子焼き             | 鶏肉と野菜の炊き合わせ<br>卵とハムのマヨネーズソース和え<br>里芋と野菜の味噌タレ<br>ブロッコリーのかに風味あんかけ | ごはん 170g込み<br>※ より詳細な栄養価表も<br>お渡します！<br>エネルギー<br>食塩相当量  |   |  |
| 516kcal / 1.6g  | 533kcal / 1.5g   | 525kcal / 1.9g   | 532kcal / 1.6g  | ○○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

