

2018年1月



健康ボリューム食
昼食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	さわら塩焼き 華かまぼこ アスパラと牛肉のオイスター炒め なます 昆布の山椒風味 湯葉入りチンゲン菜	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 いんげんの生姜醤油和え さつまいもとリンゴの甘煮 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) はりはり漬 めかぶの酢の物	あじみりん焼き 花形人参 牛ごぼう煮 野菜のおろし南蛮 ザーサイ炒め モロヘイヤのお浸し	デミグラスソースハンバーグ キャベツと人参の炒め 小松菜とツナの煮浸し マロニー中華風 カラフルピクルス かにかま入り玉子	豚キムチ 春雨と椎茸の醤油炒め カリフラワーサラダ かぼちゃの田舎煮 刻みたくあん わさび菜おひたし	白糸だらの照焼き 人参煮 五目揚げ豆腐 マカロニと果物のサラダ 高菜ちりめん ささがきまんぴらごぼう
	626kcal / 3.2g	679kcal / 2.7g	611kcal / 2.3g	635kcal / 3.5g	686kcal / 2.8g	616kcal / 2.2g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
きのこ鶏肉のガーリックソテー ツナ入り玉子そぼろ パンプキンサラダ ささげのゴマ和え しば漬け 春雨のレモン風味	ミートオムレツ キャベツのコンソメ煮 牛肉のおろし煮 小松菜の和え物 もずく酢 花斗六豆 トマトケチャップ	ぶり照焼き オクラのお浸し ちぎり揚げの野菜あんかけ ポテトサラダ 大根の漬物 きのこのガーリック醤油ソテー	豚肉の薄切り重ねカツ(梅風味) カリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草コーンバター 蓮根そぼろ 胡瓜の生姜漬け 小豆煮	鶏肉のカレークリーム 人参の洋風煮 野菜のスープ煮 小松菜の胡麻和え ずいきの煮物 梅ごぼう	さんまの塩焼き 味ごぼう ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 ブロッコリーとコーンの和え物 ゆず大根 小女子の佃煮	豚肉炙り焼き ブロッコリーのお浸し きのこ入金牛牛蒡炒め 豆乳入りしっとり卵の花 あみ佃煮 小松菜の酢味噌和え
624kcal / 3.3g	644kcal / 2.5g	682kcal / 1.9g	640kcal / 3.3g	699kcal / 3.3g	678kcal / 2.7g	638kcal / 3.0g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
トマトソースハンバーグ ポテトとウインナー ちんげん菜とちくわの胡麻和え マカロニと卵のサラダ 野沢菜漬け 黒豆	さば煮付け 人参煮 123の出汁巻き玉子 切干大根 ずいきの紫芋酢 オクラのおかか和え	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 小松菜とツナの煮浸し ゆず入り芋きんとん ささげのお浸し 胡瓜の醤油漬け 切昆布とさつま揚げの煮物	麻婆茄子 浸し豆 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ ジャンボ肉だんご はりはり漬 中華春雨	酢豚 マロニー中華風 ビッグエビのセシューマイ 豆ひじき 白菜漬け 五目厚焼玉子	牛肉のオイスターソース 花野菜のポトフ ザーサイ蒸し鶏の塩だれ和え しそ昆布 湯葉入りチンゲン菜	黄金カレイ煮付け ふきの含め煮 とりごぼう 焼きそば 広島菜漬け うずら豆
745kcal / 2.9g	769kcal / 2.0g	621kcal / 3.3g	666kcal / 3.0g	657kcal / 2.9g	630kcal / 2.9g	652kcal / 2.6g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
ミルフィーユカツ ナポリタン ブロッコリーとコーンの和え物 パンプキンサラダ あみ佃煮 わさび菜おひたし フライソース	豚ロース肉の生姜焼き オクラと湯葉のおひたし ちぎり揚げの野菜あんかけ うの花 高菜ちりめん 枝豆とコーンの洋風煮	黒毛和牛すき焼き ほっごりじゃが芋の煮ころがし かにかま入り玉子 壬生菜漬け 切干大根の中華サラダ	鶏つくね焼き(金平入り) 野菜とパンネのケチャップ炒め ひじきの煮物 刻みたくあん 野菜のマリネ	エビフライ 一口いかフライ なます パンネのカレークリーム しば漬け ほうれん草と白菜の生姜風味 タルタルソース・フライソース	ネギ塩豚ロース焼き いんげん キャベツとヤングコーンの炒め物 ツナポテトサラダ 赤かぶ漬け 根菜と大豆の五目煮	麻婆豆腐 中華春雨 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 昆布の山椒風味 うぐいす豆
643kcal / 3.0g	639kcal / 2.7g	622kcal / 3.0g	607kcal / 3.5g	692kcal / 2.8g	628kcal / 3.2g	623kcal / 2.7g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
赤魚白醤油風味焼き ふきの含め煮 牛ごぼう煮 ビーフン ザーサイ炒め 蓮根のしそ和え	鶏肉のカレークリーム 人参の洋風煮 卵と木耳の彩り炒め お豆と昆布の煮物 はりはり漬 モロヘイヤの辛子和え	さば塩焼き 華かまぼこ ほうれん草と人参の煮浸し かぼちゃの田舎煮 大根の漬物 ささがきまんぴらごぼう	牛焼肉 オクラと湯葉のおひたし 蓮根練り胡麻ドレッシング ミートソーススパゲティ 壬生菜漬け 若布と干し海老の当座煮	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		
617kcal / 2.0g	741kcal / 2.9g	707kcal / 2.1g	706kcal / 2.7g	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



健康ボリューム食
夕食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	鶏つくね焼き(金平入り) ほうれん草と人参の煮浸し エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 胡瓜の醤油漬け 黒豆	エビフライ カレーコロッケ 卵と木耳の彩り炒め 豆ひじき ずいきの煮物 蓮根のしそ和え タルタルソース・フライソース	豚肉炙り焼き ちんげん菜とちくわの胡麻和え 野菜とペパネのケチャップ炒め 123のコールスローサラダ ゆず大根 くり豆	赤魚白醤油風味焼き 味ごぼろ 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ ジャーマンポテト 野沢菜漬け うぐいす豆	鶏肉のトマトソース ツイストマカロニ 蓮根練り胡麻ドレッシング 茄子とピーマンの煮浸し しそ昆布 ほうれん草と白菜の生姜風味	ネギ塩豚ロース焼き ブロッコリーのお浸し キャベツとアングコーンの炒め物 おかず豆 赤しそ大根 オクラのおかか和え
	627kcal / 3.4g	758kcal / 3.1g	667kcal / 2.4g	643kcal / 1.8g	663kcal / 3.4g	611kcal / 3.2g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
さば塩焼き ふきの含め煮 筑前煮 ひじきの煮物 白菜漬け 枝豆とコーンの洋風煮	こだわりもも唐揚げ ブロッコリーのカニカマあんかけ ゆず入り芋きんとん 赤かぶ漬け 若布と干し海老の当座煮 おろしポン酢	牛肉のオイスターソース ビッグエビのセシューマイ うの花 広島菜漬け めかぶの酢の物	黄金カレイ煮付け 花形人参 豚肉の黒胡椒焼き マカロニサラダ 大根としその実の漬物 湯葉入りチンゲン菜	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 おくらとひじきの和え物 白菜と青菜のそぼろあんかけ 里芋の煮っころがし 昆布の山椒風味 切干大根の中華サラダ	麻婆豆腐 春雨サラダ 卵と木耳の彩り炒め しゅうまい 壬生菜漬け うずら豆	あじみりん焼き 華かまぼこ 牛肉とインゲンのうま煮 ポークビーンズ やわらか苺わかめ 123の人参マリネサラダ
710kcal / 2.5g	775kcal / 3.1g	678kcal / 2.8g	622kcal / 2.9g	651kcal / 3.5g	629kcal / 2.5g	615kcal / 1.9g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
ごちそうえびフライ なます さつまいもの蜜がけ 刻みたくあん わさび菜おひたし タルタルソース	牛焼肉 青菜ピーナツ和え パスタとツナのフレンチサラダ エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 高菜ちりめん くり豆	カツ煮 根菜の香味炒め 焼うどん ザーサイ炒め モロヘイヤのお浸し	さわら塩焼き れんこんの甘酢漬け 野菜と豚肉の炊き合わせ ニラ玉 しば漬け ささききんぴらごぼろ	和風おろしソースハンバーグ いんげん さつま芋煮 ほうれん草コーンバター 胡瓜の生姜漬け 蓮根のしそ和え	豚キムチ ニラ玉 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ じゃが芋土佐煮 大根の漬物 きのこのガーリック醤油ソテー	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 カワラワとワインナーの煮物 赤かぶ漬け ほうれん草のごま和え
665kcal / 2.6g	708kcal / 2.1g	676kcal / 3.5g	647kcal / 3.0g	634kcal / 3.4g	702kcal / 3.1g	667kcal / 3.2g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
ぶり照焼き 花形人参 蓮根そぼろ 野菜のおろし南蛮 野沢菜漬け 小豆煮	ミートオムレツ カリフラワーのコンソメ煮 大葉入り豆腐団子 小松菜の和え物 もずく酢 ごぼろサラダ トマトケチャップ	白身魚ひと口竜田 浸し豆 キャベツとワインナーの洋風煮 マカロニのクリーム煮 胡瓜の醤油漬け 若布と干し海老の当座煮 貝入り甘酢あん(きのこ)	豚角煮 味付けチンゲン菜 高野豆腐の含め煮 123のコールスローサラダ ずいきの紫芋酢 花斗六豆	さんまの塩焼き オクラのお浸し 回鍋肉 きのこ入金平牛蒡炒め ゆず大根 五目厚焼玉子	きのこ鶏肉のガーリックソテー ペペロンチーノ ふんわりハム入りたまご 切干大根 やわらか苺わかめ 小松菜の酢味噌和え	デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し さつまいもとリンゴの甘煮 豆乳入りしっとり卵の花 大根としその実の漬物 オクラのおかか和え
683kcal / 1.7g	617kcal / 2.5g	701kcal / 3.1g	714kcal / 1.9g	652kcal / 2.4g	629kcal / 2.7g	664kcal / 3.4g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
豚肉炙り焼き 青菜ピーナツ和え パスタとツナのフレンチサラダ ほっこりじゃが芋の煮っころがし 胡瓜の生姜漬け 切昆布とさつま揚げの煮物	ヒレカツ 筑前煮 ささげのお浸し あみ佃煮 春雨のレモン風味 フライソース	豚肉ときこの生姜醤油炒め キャベツと人参の炒め カリフラワーサラダ 小松菜の胡麻和え 白菜漬け うずら豆	スケソウダラ煮付け 人参煮 豚肉とインゲンの塩だれ炒め 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 大根の紫芋酢 かにかま入り玉子	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		
658kcal / 3.2g	620kcal / 2.4g	631kcal / 3.0g	624kcal / 2.3g	○○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

