

2018年2月



健康ボリューム食
昼食

			※ 栄養価表示	1日(木)	2日(金)	3日(土)
			ごはん 200g込み ※ より詳細な栄養価表も お返します！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g	ミートオムレツ カラフルピクルス 茄子と挽肉の味噌炒め 123のコールスローサラダ 胡瓜の醤油漬け 小豆煮 トマトケチャップ 666kcal / 3.1g	白身魚フライ メンチカツ 野菜のスープ煮 小松菜の和え物 ずいきの紫芋酢 切干大根の中華サラダ タルタルソース 672kcal / 2.9g	仙台味噌仕立ての豚焼さ肉 青菜ピーナツ和え ブロッコリーのカニカマめんかけ おかず豆 高菜ちりめん めかぶの酢の物 669kcal / 3.1g
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
和風おろしソースハンバーグ キャベツのコンソメ煮 パンネのトマトソース ゆず入り芋さんとん 大根としその実の漬物 オクラのおかか和え 696kcal / 3.3g	さわら塩焼き いんげん チンジャオロース カリフラワーとウィンナーの煮物 胡瓜の生姜漬け きのこのガーリック醤油ソテー 611kcal / 2.5g	カツ煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 茄子とピーマンの煮浸し やわらか茎わかめ 枝豆とコーンの洋風煮 658kcal / 3.5g	豚角煮 味付けチンゲン菜 高野豆腐の含め煮 ジャーマンポテト ゆず大根 ごぼうサラダ 734kcal / 2.4g	あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け さつま芋煮 野菜のおろし南蛮 あみ佃煮 春雨のレモン風味 610kcal / 1.5g	豚肉ときこの生姜醤油炒め 浸し豆 焼うどん ニラ玉 白菜漬け わさび菜おひたし 625kcal / 3.3g	ごちそうえびフライ チキンボールのトマトソース 小松菜の胡麻和え 赤かぶ漬け 根菜と大豆の五目煮 タルタルソース 740kcal / 3.5g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
ぶり照焼き 華かまぼこ とりごぼう ささげのお浸し ずいきの紫芋酢 切昆布とさつま揚げの煮物 654kcal / 2.2g	きのこと鶏肉のガーリックソテー キャベツと人参の炒め おさつサラダ ミートソーススパゲティ 野沢菜漬け かにかま入り玉子 663kcal / 2.5g	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 切干大根 しそ昆布 小松菜の酢味噌和え 642kcal / 3.3g	デミグラスソースハンバーグ カリフラワーのコンソメ煮 じゃが芋のカレーマヨソース和え ほうれん草コーンバター 刻みたくあん 123の人参マリネサラダ 625kcal / 3.5g	牛肉のオイスターソース ツナ入り玉子そぼろ マカロニサラダ しば漬け 湯葉入りチンゲン菜 694kcal / 3.0g	ミートオムレツ 人参の洋風煮 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 さつまいもの蜜がけ もずく酢 オクラのおかか和え トマトケチャップ 633kcal / 2.2g	黒毛和牛すき焼き 焼きそば うの花 赤しそ大根 ほうれん草と白菜の生姜風味 625kcal / 3.3g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
仙台味噌仕立ての豚焼さ肉 カリフラワーサラダ 筑前煮 エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 広島菜漬け 花斗六豆 688kcal / 2.8g	エビフライ コーンクリームコロッケ いんげんの生姜醤油和え さつま芋煮 あみ佃煮 めかぶの酢の物 タルタルソース 721kcal / 2.1g	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 きのこ入金平牛蒡炒め 大根の漬物 若布と干し海老の当座煮 658kcal / 3.4g	麻婆茄子 ニラ玉 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ ほうじりじゃが芋の煮ころがし はりはり漬 うずら豆 657kcal / 2.7g	豚キムチ マロニー中華風 ほうれん草と人参の煮浸し ささげのゴマ和え ゆず大根 五目厚焼玉子 665kcal / 3.0g	牛焼肉 キャベツと人参の炒め ちぎり揚げの野菜あんかけ 豆乳入りしっとり卵の花 高菜ちりめん 野菜のマリネ 690kcal / 2.4g	酢豚 ザーサイ炒め ちんげん菜とちくわの胡麻和え パンネのカレークリーム やわらか茎わかめ くり豆 640kcal / 2.7g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)			
黄金カレイ煮付け 人参煮 牛肉のおろし煮 豆ひじき 胡瓜の醤油漬け 小松菜の酢味噌和え 639kcal / 2.7g	トマトソースハンバーグ カラフルピクルス さつまいもとリンゴの甘煮 ブロッコリーとコーンの和え物 昆布の山椒風味 蓮根のしそ和え 635kcal / 3.4g	ごだわりもも唐揚げ 野菜と豚肉の炊き合わせ 里芋の煮ころがし 大根としその実の漬物 わさび菜おひたし おろしポン酢 772kcal / 3.4g	赤魚白醤油風味焼き 味ごぼう 牛肉とインゲンのうま煮 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 広島菜漬け 花斗六豆 616kcal / 1.9g			

【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2月



健康ボリューム食
夕食

			※ 栄養価表示	1日(木)	2日(金)	3日(土)
			ごはん 200g込み ※ より詳細な栄養価表も お返してきます!	豚キムチ 春雨サラダ さつまいもの蜜がけ 蓮根そぼろ しそ昆布 わさび菜おひたし	牛肉のオイスターソース 123の出汁巻き玉子 うの花 野沢菜漬け 野菜のマリネ	黄金カレイ煮付け 味ごぼう 豚肉の黒胡椒焼き ポテトサラダ 刻みたくあん <small>ほうれん草と白菜の生姜風味</small>
			〇〇kcal / 〇.〇g	720kcal / 3.0g	649kcal / 2.3g	627kcal / 2.6g
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
こだわりもも唐揚げ カレーコロッケ 根菜の香味炒め ささげのゴマ和え もずく酢 小女子の佃煮 フライソース	麻婆茄子 小松菜とツナの煮浸し 焼ギョーザ じゃが芋土佐煮 赤しそ大根 花斗六豆	さば煮付け 花車かまぼこ ひじきの煮物 なます しば漬け 湯葉入りチンゲン菜	トマトソースハンバーグ ブロッコリーとコーンの和え物 キャベツとウインナーの洋風煮 焼きそば 広島菜漬け 黒豆	牛焼肉 エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 卵と木耳の彩り炒め ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 壬生菜漬け 梅ごぼう	赤魚白醤油風味焼き 人参煮 牛肉とインゲンのうま煮 パンプキンサラダ はりはり漬 若布と干し海老の当座煮	鶏肉のカレークリーム 人参の洋風煮 ちぎり揚げの野菜あんかけ ビーフン 大根の漬物 ささがきさんぴらごぼう
756kcal / 3.5g	621kcal / 2.6g	732kcal / 3.1g	724kcal / 3.4g	638kcal / 3.0g	612kcal / 2.0g	755kcal / 2.8g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
酢豚 ふんわりハム入りたまご ほうれん草と人参の煮浸し しゅうまい ザーサイ炒め うぐいす豆	さんまの塩焼き ふきの含め煮 野菜と豚肉の炊き合わせ 豆乳入りしつとり卵の花 胡瓜の醤油漬け めかぶの酢の物	麻婆豆腐 春雨と椎茸の醤油炒め ちんげん菜とちくわの胡麻和え マカロニと卵のサラダ 大根の紫芋酢 くり豆	豚ロース肉の生姜焼き きのこ入金平牛蒡炒め 123のコールスローサラダ 豆ひじき 高菜ちりめん 蓮根のしそ和え	カレイの唐揚げ エビチリソース 高野豆腐の含め煮 小松菜の和え物 やわらか茎わかめ 切干大根の中華サラダ	豚角煮 味付けチンゲン菜 <small>キャベツとヤングコーンの炒め物</small> マロニー中華風 ゆず大根 根菜と大豆の五目煮	白糸だらの照焼き 花形人参 パスタとツナのフレンチサラダ ジャンボ肉だんご 昆布の山椒風味 野菜のマリネ
637kcal / 2.6g	706kcal / 3.0g	645kcal / 2.2g	656kcal / 2.4g	641kcal / 2.9g	672kcal / 2.6g	614kcal / 2.3g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ キャベツのコンソメ煮 ツナポテトサラダ カラフルピクルス モロヘイヤの辛子和え	ネギ塩豚ロース焼き 青菜ピーナツ和え 茄子とピーマンの煮浸し ひじきの煮物 壬生菜漬け ごぼうサラダ	カツ煮 花野菜のポトフ お豆と昆布の煮物 胡瓜の生姜漬け 中華春雨	さわら塩焼き オクラのお浸し 根菜の香味炒め マカロニと果物のサラダ 赤かぶ漬け <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) <small>キャベツとウインナーの洋風煮</small> ポークビーンズ 野沢菜漬け 切昆布とさつま揚げの煮物	ぶり照焼き ふきの含め煮 とりごぼう 焼うどん 赤しそ大根 湯葉入りチンゲン菜	ミルフィーユカツ ほうれん草コーンバター ブロッコリーのトマトソース しゅうまい ずいきの煮物 かにかま入り玉子 フライソース
634kcal / 3.4g	628kcal / 3.3g	698kcal / 3.5g	636kcal / 2.9g	610kcal / 3.5g	675kcal / 2.3g	677kcal / 3.0g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)			
豚肉ときのこの生姜醤油炒め オクラと湯葉のおひたし ビーフン 切干大根 白菜漬け 小豆煮	さば塩焼き 花車かまぼこ ささげのお浸し マカロニのクリーム煮 大根の漬物 <small>ほうれん草と白菜の生姜風味</small>	豚肉炙り焼き 浸し豆 ふんわりハム入りたまご 小松菜の胡麻和え しば漬け めかぶの酢の物	きのこ鶏肉のガーリックソテー ペペロンチーノ 大葉入り豆腐団子 123のコールスローサラダ 刻みたくあん 若布と干し海老の当座煮			
648kcal / 2.9g	734kcal / 2.6g	638kcal / 3.3g	619kcal / 2.9g			

【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

