

2018年2月



普通食
昼食

| | | | ※ 栄養価表示 | 1日(木) | 2日(金) | 3日(土) |
|---|--|--|---|---|---|--|
| | | | ごはん 170g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 | 酢豚 123のコースローサラダ ポテトとウインナー 小豆煮 胡瓜の醤油漬け | ぶり煮付け 味付いんげん 小松菜の和え物 ごぼうと豚肉の柳川風 切干大根の中華サラダ ずいきの紫芋酢 | コーンクリームコロッケ おかず豆 肉入り野菜炒め めかぶの酢の物 高菜ちりめん |
| 4日(日) | 5日(月) | 6日(火) | 7日(水) | 8日(木) | 9日(金) | 10日(土) |
| さわら塩焼 れんこんの紫芋酢 ゆず入り芋きんとん 鶏肉と野菜のいなり巻 オクラのおかか和え 大根としその実の漬物 | 金平入り鶏つくね キャベツと人参の炒め カリフラワーとウインナーの煮物 がんもど野菜の含め煮 きのこのガーリック醤油ソテー 胡瓜の生姜漬け | さば田楽味噌焼 青菜ピーナツ和え 茄子とピーマンの煮浸し 豚肉入り甘辛春雨 枝豆とコーンの洋風煮 やわらか茎わかめ | ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 ジャーマンポテト ちぎり揚げの野菜あんかけ ごぼうサラダ ゆず大根 | さんま生姜煮 ちんげん菜のお浸し 野菜のおろし南蛮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 春雨のレモン風味 あみ佃煮 | お煮め ニラ玉 パスタとツナのフレンチサラダ わさび菜おひたし 白菜漬け | メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け 小松菜の胡麻和え 野菜と蒸し鶏のカレーソース 根菜と大豆の五目煮 赤かぶ漬け |
| 510kcal / 1.7g | 475kcal / 2.5g | 565kcal / 1.5g | 556kcal / 1.8g | 501kcal / 1.9g | 458kcal / 1.6g | 443kcal / 2.1g |
| 11日(日) | 12日(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | 16日(金) | 17日(土) |
| だし唐揚げ ささげのお浸し 高野豆腐の含め煮 切昆布とさつま揚げの煮物 ずいきの紫芋酢 タルタルソース | にしんのみぞれ煮 人参煮 ミートソーススパゲティ 梅入りささみフライ かにかま入り玉子 野沢菜漬け | 豚肉とインゲンの塩だれ炒め 切干大根 野菜のスープ煮 小松菜の酢味噌和え しそ昆布 | エビフライ ほうれん草コーンバター 筑前煮 123の人参マリネサラダ 刻みたくあん タルタルソース | 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ さつま揚げと野菜の煮物 湯葉入りチンゲン菜 しば漬け | サーモンバーグ さつまいもの蜜がけ キャベツとウインナーの洋風煮 オクラのおかか和え もずく酢 | 牛肉と里芋の田舎煮 うの花 123の出汁巻き玉子 ほうれん草と白菜の生姜風味 赤しそ大根 |
| 542kcal / 2.6g | 547kcal / 2.3g | 524kcal / 2.4g | 498kcal / 2.3g | 541kcal / 3.0g | 506kcal / 1.9g | 470kcal / 1.9g |
| 18日(日) | 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) | 22日(木) | 23日(金) | 24日(土) |
| いわしかつお節煮 華かまぼこ エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 鶏つくねの野菜あん 花斗六豆 広島菜漬け | 野菜と豚バラのクリーム煮 さつま芋煮 豆腐と隠元のそぼろあん めかぶの酢の物 あみ佃煮 | 一口いかフライ きのこ入金平牛蒡炒め 鶏肉の玉子とじ 若布と干し海老の当座煮 大根の漬物 フライソース | デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ ほっごじりやが芋の煮ころがし 野菜と牛肉のオイスターソース うずら豆 はりはり漬 | 赤魚金山寺味噌焼き 味ごぼう ささげのゴマ和え 鶏肉のクリーム煮 五目厚焼玉子 ゆず大根 | 肉じゃが 豆乳入りしっとり卵の花 チキンボールのトマトソース 野菜のマリネ 高菜ちりめん | スケソウダラ煮付け 花形人参 パンネのカレークリーム 畑のお肉の旨煮 くり豆 やわらか茎わかめ |
| 485kcal / 1.9g | 485kcal / 1.7g | 479kcal / 2.0g | 577kcal / 2.5g | 470kcal / 2.0g | 521kcal / 1.9g | 440kcal / 1.3g |
| 25日(日) | 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | | | |
| 鶏つくね ナポリタン 豆ひじき 中華あんかけ玉子 小松菜の酢味噌和え 胡瓜の醤油漬け | えびカツ ブロッコリーとコーンの和え物 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 蓮根のしそ和え 昆布の山椒風味 フライソース | 若鶏の塩焼き 里芋の煮ころがし 茄子と挽肉の味噌炒め わさび菜おひたし 大根としその実の漬物 | あじみりん焼き れんこんの紫芋酢 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ごぼうと豚肉の柳川風 花斗六豆 広島菜漬け | | | |
| 471kcal / 1.9g | 500kcal / 2.1g | 490kcal / 2.0g | 456kcal / 1.4g | | | |

【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



2018年2月

普通食
 夕食

| | | | ※ 栄養価表示 | 1日(木) | 2日(金) | 3日(土) |
|---|--|--|--|---|---|--|
| | | | ごはん 170g込み ※ より詳細な栄養価表も お返しできます! | あじ西京焼き 花車かまぼこ 蓮根そばろ 五目揚げ豆腐 わさび菜おひたし しそ昆布 | トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ うの花 蒸し鶏の胡麻だれ和え 野菜のマリネ 野沢菜漬け | いわし紀州煮 人参煮 ポテトサラダ とりごぼろ <small>ほうれん草と白菜の生姜風味</small> 刻みたくあん |
| | | | エネルギー 食塩相当量 | | | |
| | | | ○○kcal / ○.○g | 524kcal / 2.5g | 507kcal / 2.3g | 490kcal / 1.8g |
| 4日(日) | 5日(月) | 6日(火) | 7日(水) | 8日(木) | 9日(金) | 10日(土) |
| 豚すき煮 ささげのゴマ和え 卵と木耳の彩り炒め 小女子の佃煮 もずく酢 | 白身魚フライ じゃが芋土佐煮 プロッコリーのトマトソース 花斗六豆 赤しそ大根 タルタルソース | 炭火焼き鳥 なます <small>キャベツとヤングコーンの炒め物</small> 湯葉入りチンゲン菜 しば漬け | 黄金カレイ煮付け 花形人参 焼きそば 鶏肉の玉子とじ 黒豆 広島菜漬け | メンチカツ <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> 高野豆腐と野菜の煮物 梅ごぼろ 壬生菜漬け フライソース | 白糸だらの照焼き オクラのお浸し パンプキンサラダ 大葉入り豆腐団子 若布と干し海老の当座煮 はりはり漬 | 豚肉とがんもの含め煮 ビーフン 中華あんかけ玉子 ささがきまんぴらごぼろ 大根の漬物 |
| 451kcal / 2.5g | 523kcal / 1.5g | 454kcal / 2.5g | 483kcal / 1.9g | 567kcal / 2.5g | 466kcal / 2.0g | 454kcal / 2.0g |
| 11日(日) | 12日(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | 16日(金) | 17日(土) |
| エビチリソース しゅうまい 畑のお肉の旨煮 うぐいす豆 ザーサイ炒め | 鶏肉の柚子風味 豆乳入りしっとり卵の花 <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> めかぶの酢の物 胡瓜の醤油漬け | 赤魚白醤油風味焼き 味ごぼろ マカロニと卵のサラダ <small>厚揚げと鶏肉の中華旨煮</small> くり豆 大根の紫芋酢 | 和風おろしソースハンバーグ キャベツと人参の炒め 豆ひじき じゃが芋と人参の煮物 蓮根のしそ和え 高菜ちりめん | さわらの野菜あんかけ 小松菜の和え物 お麩の玉子とじ 切干大根の中華サラダ やわらか茎わかめ | 豚肉の黒胡椒焼き マロニー中華風 プロッコリーのトマトソース 根菜と大豆の五目煮 ゆず大根 | あじフライ ジャンボ肉だんご 豆腐の中華あん 野菜のマリネ 昆布の山椒風味 フライソース |
| 508kcal / 1.5g | 442kcal / 2.3g | 499kcal / 1.4g | 513kcal / 2.3g | 454kcal / 2.2g | 479kcal / 2.2g | 538kcal / 1.9g |
| 18日(日) | 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) | 22日(木) | 23日(金) | 24日(土) |
| 具入りオムレツ ツナポテトサラダ 肉入り野菜炒め モロヘイヤの辛子和え カラフルピクルス トッピングソース(トマト) | 銀ひらす照焼き ちんげん菜のお浸し ひじきの煮物 <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</small> ごぼろサラダ 壬生菜漬け | 鶏肉ねぎ塩ダレ お豆と昆布の煮物 <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> 中華春雨 胡瓜の生姜漬け | にしんの中華ソース 味付いんげん マカロニと果物のサラダ 鶏肉と野菜のいなり巻 <small>きのこのガーリック醤油ソース</small> 赤かぶ漬け | 若鶏の唐揚げ プロッコリーのお浸し ポークビーンズ キャベツのコンソメ煮 切昆布とさつま揚げの煮物 野沢菜漬け | ぶり照焼き れんこんの甘酢漬け 焼うどん 筑前煮 湯葉入りチンゲン菜 赤しそ大根 | 麻婆茄子 しゅうまい 野菜のスープ煮 かにかま入り玉子 ずいきの煮物 |
| 450kcal / 2.0g | 441kcal / 1.4g | 504kcal / 2.4g | 501kcal / 2.2g | 483kcal / 2.1g | 487kcal / 1.8g | 526kcal / 2.0g |
| 25日(日) | 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | | | |
| 白身魚の中華あんかけ 切干大根 <small>野菜と蒸し鶏のカレーソース</small> 小豆煮 白菜漬け | 豚肉のトマトソース マカロニのクリーム煮 123の出汁巻き玉子 <small>ほうれん草と白菜の生姜風味</small> 大根の漬物 | さば煮付け 人参煮 小松菜の胡麻和え 高野豆腐の含め煮 めかぶの酢の物 しば漬け | 九州産黒豚のメンチカツ フライソース ペペロンチーノ 123のコールスローサラダ ポテトとウインナー プロッコリーのカニカマあんかけ 若布と干し海老の当座煮 | | | |
| 460kcal / 1.6g | 489kcal / 2.0g | 560kcal / 2.7g | 589kcal / 2.7g | | | |

【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

