

2018年3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 お渡しできます! エネルギー 食塩相当量	豚角煮 味付けチンゲン菜 蓮根そぼろ ニラ玉 赤かぶ漬け 中華春雨	麻婆豆腐 いんげんの生姜醤油和え 焼ギョーザ かぼちの田舎煮 はりはり漬 ごぼうサラダ	鶏肉のカレークリーム 人参の洋風煮 キャベツとカニカマのサラダ 菜の花の辛子和え あみ佃煮 五目厚焼玉子
			〇〇kcal / 〇.〇g	702kcal / 2.6g	635kcal / 2.4g	727kcal / 2.6g
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
黒毛和牛すき焼き 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ 桜えび入り和風パスタ しそ昆布 湯葉入りチンゲン菜	スケソウダラ煮付け 花形人参 茄子と挽肉の味噌炒め ツナポテトサラダ 壬生菜漬け 黒豆	ネギ塩豚ロース焼き 青菜ピーナツ和え ふんわりハム入りたまご ひじきの煮物 白菜漬け ささがききんぴらごぼう	ヒレカツ 花野菜のポトフ 春雨サラダ 赤しそ大根 うぐいす豆 フライソース	さんまの塩焼き れんこんの甘酢漬け ちんげん菜とちくわの胡麻和え お豆と昆布の煮物 刻みたくあん きのこのガーリック醤油ソテー	豚肉炙り焼き 浸し豆 豆腐と隠元のそぼろあん 切干大根 赤かぶ漬け 小女子の佃煮	白身魚ひと口竜田 菜の花のおひたし キャベツとウィンナーの洋風煮 マカロニと卵のサラダ 胡瓜の生姜漬け 小豆煮 具入り甘酢あん(きのこ)
636kcal / 3.0g	634kcal / 2.5g	635kcal / 3.0g	657kcal / 1.8g	705kcal / 2.4g	627kcal / 3.5g	745kcal / 2.7g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
和風おろしソースハンバーグ 人参の洋風煮 ブロッコリーとコーンの和え物 豆乳入りしっとり卵の花 あみ佃煮 わさび菜おひたし	きのこ鶏肉のガーリックソテー ささげのお浸し じゃが芋のカレーマヨソース和え 豆ひじき 野沢菜漬け 春雨のレモン風味	さば煮付け 味噌ごぼう 卵と木耳の彩り炒め 若竹煮 カラフルピクルス オクラのおかか和え	鶏つくね焼き(金平入り) ポテトサラダ 茄子とピーマンの煮浸し しば漬け 野菜のマリネ	豚ロース肉の生姜焼き 青菜ピーナツ和え 野菜とペンネのケチャップ炒め 123のコールスローサラダ 白菜漬け 若布と干し海老の当座煮	カレーの唐揚げ エビチリソース ビーフン 小松菜の和え物 刻みたくあん めかぶの酢の物	牛肉のオイスターソース キャベツとヤングコーンの炒め物 さつまいもの蜜がけ ザーサイ炒め ごぼうサラダ
626kcal / 3.3g	607kcal / 2.4g	746kcal / 2.7g	608kcal / 3.4g	620kcal / 2.6g	629kcal / 2.9g	704kcal / 2.3g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
豚肉ときのこの生姜醤油炒め キャベツと人参の炒め 小松菜とツナの煮浸し ジャンボ肉だんご やわらか辛わかめ 切干大根の中華サラダ	さわら塩焼き オクラのお浸し 野菜と豚肉の炊き合わせ うの花 胡瓜の醤油漬け 小豆煮	デミグラスソースハンバーグ ジャーマンポテト キャベツのコンソメ煮 蓮根そぼろ 野沢菜漬け 中華春雨	カツ煮 さつまいもとリンゴの甘煮 ツナの梅風味パスタ 大根の漬物 モロヘイヤの辛子和え	赤魚白醤油風味焼き 人参煮 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) おかず豆 しば漬け オクラのおかか和え	麻婆茄子 春雨と椎茸の醤油炒め ビッグエビのセシューマイ ポテトサラダ 壬生菜漬け かにかま入り玉子	あじみりん焼き ふきの含め煮 ゆず入り芋きんとん カラフラワーとウィンナーの煮物 もずく酢 蓮根のしそ和え
631kcal / 3.2g	646kcal / 2.8g	628kcal / 3.5g	719kcal / 3.5g	608kcal / 2.1g	625kcal / 2.8g	618kcal / 1.5g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
ミルフィーユカツ ペペロンチーノ 小松菜とじゃこのお浸し ふさと石布の辛子酢味噌和え ゆず大根 くり豆 フライソース	牛焼肉 おくらと湯葉のお浸し 卵と木耳の彩り炒め ポークビーンズ 広島菜漬け 野菜のマリネ	豚キムチ ほうれん草の干しえび和え 根菜の香味炒め マカロニサラダ 胡瓜の生姜漬け きのこのガーリック醤油ソテー	黄金カレー煮付け 華かまぼこ 豚肉のみぞれがけ じゃが芋土佐煮 白菜漬け 花斗六豆	黒毛和牛すき焼き さつま芋とりんごのサラダ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 胡瓜の醤油漬け 若布とシラスの和え物	酢豚 ツナ入り玉子そぼろ キャベツとヤングコーンの炒め物 しゅうまい あみ佃煮 根菜と大豆の五目煮	麻婆豆腐 マロニー中華風 焼ギョーザ ささげのお浸し 昆布の山椒風味 かにかま入り玉子
643kcal / 3.0g	645kcal / 2.6g	692kcal / 3.5g	620kcal / 2.1g	607kcal / 2.7g	624kcal / 3.3g	631kcal / 3.2g

【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3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 お渡しできます！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g	牛肉のオイスターソース 小松菜とツナの煮浸し 筍土佐煮 胡瓜の生姜漬け うずら豆	白身魚フライ 一口いかフライ ペンのトマトソース ガワラワとウインナーの煮物 ずいきの紫芋酢 モロヘイヤのお浸し タルタルソース・フライソース	豚ロース肉の生姜焼き キャベツと人参の炒め 筑前煮 ジャーマンポテト 野沢菜漬け 枝豆とコーンの洋風煮
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
鶏肉のトマトソース ブロッコリーのお浸し 蓮根練り胡麻ドレッシング なます ザーサイ炒め オクラのおかか和え	デミグラスソースハンバーグ ツイストマカロニ 野菜のスープ煮 ふさと油揚げの田舎煮 やわらか荳わかめ わさび菜おひたし	あじみりん焼き オクラのお浸し ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 高菜ちりめん 切干大根の中華サラダ	仙台味噌仕立ての豚焼さき肉 いんげん キャベツとヤングコーンの炒め物 うの花 胡瓜の醤油漬け 梅ごぼろ	麻婆茄子 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ビッグエビのせしゅーマイ マカロニサラダ 広島菜漬け かにかま入り玉子	ミートオムレツ ペペロンチーノ 野菜と牛肉のオイスターソース さつま芋煮 昆布の山椒風味 123の人参マリネサラダ トマトケチャップ	牛焼肉 キャベツ(付合せ) じゃが芋土佐煮 小松菜の胡麻和え ゆず大根 おくらと湯葉のお浸し
625kcal / 3.4g	628kcal / 3.5g	641kcal / 1.9g	647kcal / 3.5g	630kcal / 3.1g	638kcal / 2.7g	645kcal / 2.5g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
黄金カレイ煮付け 花車かまぼこ とりごぼろ ミートソーススパゲティ 壬生菜漬け 花斗六豆	豚キムチ ツナ入り玉子そぼろ 根菜の香味炒め ほうれん草コーンバター 大根の漬物 若布とシラスの和え物	ごちそうえびフライ 小松菜とじゃこのお浸し さつま芋とりんごのサラダ ずいきの煮物 蓮根のしそ和え タルタルソース	赤魚白醤油風味焼き ふきの含め煮 牛肉とインゲンのうま煮 しゅうまい もずく酢 くり豆	鶏肉のカレークリーム カリフラワーの洋風煮 ほうれん草と人参の煮浸し ほっこりじゃが芋の煮っころがし 大根としその実の漬物 ささがききんぴらごぼろ	豚角煮 味付けチンゲン菜 123の出汁巻き玉子 野菜のおろし南蛮 胡瓜の生姜漬け うぐいす豆	ぶり照焼き 花形人参 豚肉とインゲンの塩だれ炒め ひじきの煮物 大根の紫芋酢 きのこのガーリック醤油ソテー
637kcal / 2.3g	658kcal / 3.5g	685kcal / 2.3g	645kcal / 1.4g	724kcal / 3.1g	691kcal / 1.8g	713kcal / 2.1g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
麻婆豆腐 ほうれん草の干しえび和え 焼ギョーザ パンプキンサラダ 広島菜漬け 根菜と大豆の五目煮	こだわりもも唐揚げ カレーコロッケ いんげんの生姜醤油和え 焼きそば はりはり漬 湯葉入りチンゲン菜 フライソース	酢豚 エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) あみ佃煮 五目厚焼玉子	塩だれチキン 高野豆腐の含め煮 ささげのゴマ和え ずいきの紫芋酢 黒豆	豚肉炙り焼き 青菜ピーナツ和え ニラ玉 マロニー中華風 高菜ちりめん めかぶの酢の物	きのこ鶏肉のガーリックソテー いんげん パスタとツナのフレンチサラダ 菜の花の辛子和え 赤しそ大根 うずら豆	ネギ塩豚ロース焼き キャベツと人参の炒め とりごぼろ 豆乳入りしっとり卵の花 刻みたくあん ほうれん草のごま和え
637kcal / 3.2g	775kcal / 3.5g	646kcal / 2.7g	731kcal / 2.5g	633kcal / 3.0g	627kcal / 2.5g	667kcal / 3.0g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
トマトソースハンバーグ 枝豆とコーンの洋風煮 野菜のスープ煮 里芋の煮っころがし しそ昆布 ごぼろサラダ	さんまの塩焼き れんこんの甘酢漬け 豚肉入り甘辛春雨 切干大根 赤かぶ漬け 若布と干し海老の当座煮	ミートオムレツ カリフラワーの洋風煮 牛肉とインゲンのうま煮 豆ひじき 大根としその実の漬物 わさび菜おひたし トマトケチャップ	豚肉ときこの生姜醤油炒め キャベツ(付合せ) ミートソーススパゲティ 菜の花とかにかま卵和え やわらか荳わかめ 123の人参マリネサラダ	和風おろしソースハンバーグ 人参の洋風煮 小松菜の胡麻和え うの花 野沢菜漬け 小豆煮	ヒレカツ 花野菜のポトフ さつまいもの蜜がけ もずく酢 切干大根の中華サラダ フライソース	スケソウダラ煮付け 味ごぼろ 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ 桜えび入り和風パスタ しば漬け 黒豆
655kcal / 3.4g	689kcal / 2.9g	608kcal / 2.5g	629kcal / 2.8g	639kcal / 3.5g	635kcal / 1.8g	638kcal / 2.4g

【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

