

2018年4月



健康ボリューム食
昼食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
豚角煮 味付けチンゲン菜 ふきと油揚げの田舎煮 ジャーマンポテト 赤しそ大根 ささがききんぴらごぼう	鶏肉のトマトソース ツイストマカロニ ほうれん草と人参の煮浸し エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 高菜ちりめん うぐいす豆	ぶり照焼き 花車かまぼこ なます ザーサイ炒め 若布と干し海老の当座煮	エビフライ 一口いかフライ ひじきの煮物 ずいきの紫芋酢 湯葉入りチンゲン菜 タルタルソース・フライソース	豚肉炙り焼き 浸し豆 野菜のおろし南蛮 しそ昆布 五目厚焼玉子	さんまの塩焼き ふきの含め煮 きのこと入平牛蒡炒め マカロニと卵のサラダ 赤かぶ漬け おくらと湯葉のお浸し	きのこと鶏肉のガーリックソテー ペペロンチーノ ツナ入り玉子そぼろ ほっこりじゃが芋の焼ころがし ゆず大根 わさび菜おひたし
692kcal / 2.4g	652kcal / 2.7g	640kcal / 2.4g	660kcal / 2.5g	661kcal / 2.7g	735kcal / 2.9g	615kcal / 3.1g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
白糸だらの照焼き いんげん ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 切干大根 しば漬け 花斗六豆	豚キムチ ほうれん草の干しえび和え カリフラワーサラダ 筍土佐煮 野沢菜漬け 春雨のレモン風味	鶏肉のカレークリーム 人参の洋風煮 野菜のスープ煮 焼きそば 高菜ちりめん くり豆	豚肉ときこの生姜醤油炒め ブロッコリーのお浸し ゆず入り芋きんとん 高野豆腐の彩り煮 あみ佃煮 ほうれん草のごま和え	ごちそうえびフライ 野菜と豚肉の炊き合わせ パンプキンサラダ もずく酢 枝豆とコーンの洋風煮 タルタルソース	ネギ塩豚ロース焼き キャベツ(付合せ) 高野豆腐の含め煮 小松菜の胡麻和え 大根としその実の漬物 野菜のマリネ	牛肉のオイスターソース 123の出汁巻き玉子 ふきと油揚げの田舎煮 壬生菜漬け 黒豆
612kcal / 2.4g	671kcal / 3.1g	780kcal / 2.9g	634kcal / 2.7g	719kcal / 2.7g	621kcal / 3.3g	717kcal / 2.3g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
豚ロース肉の生姜焼き おくらとひじきの和え物 キャベツとウインナーの洋風煮 さつま芋とりんごのサラダ 白菜漬け 中華春雨	さわら塩焼き 花形人参 大葉入り豆腐団子 うの花 胡瓜の生姜漬け モロヘイヤのお浸し	ミートオムレツ キャベツのコンソメ煮 豚肉とインゲンの塩だれ炒め 里芋の煮ころがし ずいきの紫芋酢 ごぼうサラダ トマトケチャップ	和風おろしソースハンバーグ カリフラワーの洋風煮 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ マロニー中華風 刻みたたくあん オクラのおかか和え	あじみりん焼き 人参煮 回鍋肉 マカロニサラダ 胡瓜の醤油漬け 蓮根のしそ和え	こだわりもも唐揚げ カレーコロッケ ビーフン 菜の花とかにかま卵和え 大根の漬物 若布とシラスの和え物 フライソース	麻婆茄子 ふんわりハム入りたまご ビッグエビのせシューマイ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 広島菜漬け うずら豆
642kcal / 2.5g	621kcal / 3.0g	670kcal / 2.1g	664kcal / 3.5g	629kcal / 2.1g	747kcal / 2.9g	629kcal / 2.8g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
黒毛和牛すき焼き ゆず入り芋きんとん ほうれん草コーンバター 赤かぶ漬け 切干大根の中華サラダ	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 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 茄子とピーマンの煮浸し やわらか茎わかめ わさび菜おひたし	スケソウダラ煮付け オクラのお浸し 牛肉のおろし煮 豆ひじき 胡瓜の生姜漬け かにかま入り玉子	塩だれチキン いんげんの生姜醤油和え ミートソーススパゲティ 野沢菜漬け 梅ごぼう	デミグラスソースハンバーグ ポテトとウインナー キャベツとヤングコーンの炒め物 ひじきの煮物 大根の紫芋酢 うぐいす豆	豚角煮 味付けチンゲン菜 根菜の香味炒め さつまいもの蜜がけ はりはり漬 ごぼうサラダ	カツ煮 ほうれん草と人参の煮浸し 枝豆と余すり身団子(豆乳入り) 昆布の山椒風味 123の人参マリネサラダ
615kcal / 2.8g	641kcal / 2.8g	629kcal / 2.7g	684kcal / 2.8g	639kcal / 3.5g	722kcal / 1.9g	679kcal / 3.5g
29日(日)	30日(月)	※ 栄養価表示				
黄金カレイ煮付け 人参煮 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ じゃが芋土佐煮 ゆず大根 うずら豆	鶏肉のトマトソース ツイストマカロニ キャベツとウインナーの洋風煮 ブロッコリーとコーンの和え物 壬生菜漬け ささがききんぴらごぼう	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				
644kcal / 2.0g	646kcal / 3.1g	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4月



健康ボリューム食
夕食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
牛肉のオイスターソース 大葉入り豆腐団子 ブロッコリーとコーンの和え物 はりはり漬 めかぶの酢の物	豚ロース肉の生姜焼き 青菜ピーナッツ和え キャベツのコンソメ煮 かぼちゃの田舎煮 刻みたくあん ごぼうサラダ	鶏つくね焼き(金平入り) ふんわりハム入りたまご 茄子とピーマンの煮浸し 壬生菜漬け 中華春雨	さわら塩焼き オクラのお浸し 筑前煮 ツナポテトサラダ 大根の漬物 うずら豆	塩だれチキン ほうれん草コーンバター 若竹煮 胡瓜の生姜漬け 野菜のマリネ	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 キャベツと人参の炒め さつまいもとリンゴの甘煮 お豆と昆布の煮物 広島菜漬け 蓮根のしそ和え	麻婆茄子 ちんげん菜とちくわの胡麻和え ビッグエビのせシューマイ 春雨サラダ 白菜漬け 小豆煮
663kcal / 2.5g	629kcal / 2.4g	616kcal / 3.5g	651kcal / 2.3g	621kcal / 3.0g	720kcal / 2.7g	620kcal / 2.5g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
こだわりもも唐揚げ 123のコールスローサラダ 蓮根そぼろ やわらか茎わかめ オクラのおかか和え おろしポン酢	あじみりん焼き 味ごぼう 野菜と牛肉のオイスターソース 豆びじき 大根の紫芋酢 きのこのガーリック醤油ソテー	カツ煮 野菜とペパネのケチャップ炒め 菜の花の辛子和え 昆布の山椒風味 切干大根の中華サラダ	デミグラスソースハンバーグ ジャーマンポテト 小松菜とツナの煮浸し マカロニサラダ カラフルピクルス 若布とシラスの和え物	さば煮付け 華かまぼこ 白菜と青菜のそぼろあんかけ ニラ玉 大根の漬物 ささがききんぴらごぼう	鶏肉のトマトソース ツイストマカロニ 花野菜のポトフ ひじきの煮物 胡瓜の醤油漬け 小女子の佃煮	白身魚ひと口竜田 いんげん 畑のお肉の旨煮 じゃが芋土佐煮 はりはり漬 湯葉入りチンゲン菜 具入り甘酢あん(きのこ)
775kcal / 3.1g	631kcal / 2.0g	688kcal / 3.5g	632kcal / 3.5g	770kcal / 2.7g	613kcal / 3.5g	664kcal / 2.7g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
麻婆豆腐 小松菜とじゃこのお浸し とりごぼう しゅうまい ザーサイ炒め かにかま入り玉子	酢豚 浸し豆 マカロニのクリーム煮 小松菜の和え物 赤しそ大根 若布と干し海老の当座煮	黄金カレー煮付け ふきの含め煮 蓮根練り胡麻ドレッシング ツナの梅風味バスタ 野沢菜漬け うぐいす豆	豚角煮 味付けチンゲン菜 キャベツとヤングコーンの炒め物 さつま芋煮 しば漬け めかぶの酢の物	牛焼肉 キャベツ(付合せ) 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 切干大根 高菜ちりめん 根菜と大豆の五目煮	豚キムチ ブロッコリーのお浸し ちんげん菜とちくわの胡麻和え 豆乳入りしっとり卵の花 壬生菜漬け きのこのガーリック醤油ソテー	トマトソースハンバーグ ペパロンチーノ 野菜のスープ煮 ポテトサラダ あみ佃煮 おくらと湯葉のお浸し
625kcal / 2.6g	608kcal / 3.4g	646kcal / 2.4g	659kcal / 2.2g	660kcal / 2.9g	705kcal / 2.9g	647kcal / 3.3g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
さば塩焼き 花車かまぼこ きのこ入金牛蒔炒め ささげのお浸し しそ昆布 春雨のレモン風味	きのこ鶏肉のガーリックソテー いんげん 桜えび入り和風パスタ 123のコールスローサラダ ゆず大根 花斗六豆	豚肉炙り焼き 青菜ピーナッツ和え ジャーマンポテト ジャンボ肉だんご 大根としその実の漬物 野菜のマリネ	カレーの唐揚げ エビチリソース 卵と木耳の彩り炒め ふさと若布の辛子酢味噌和え 白菜漬け くり豆	鶏肉のカレークリーム 人参の洋風煮 花野菜のポトフ パンプキンサラダ ザーサイ炒め オクラのおかか和え	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 ポークビーンズ しば漬け 中華春雨	豚肉ときのこの生姜醤油炒め キャベツ(付合せ) ツナポテトサラダ 焼きそば 赤しそ大根 モロヘイヤの辛子和え
730kcal / 3.0g	624kcal / 2.4g	683kcal / 3.1g	642kcal / 2.7g	720kcal / 2.8g	611kcal / 2.3g	647kcal / 3.4g
29日(日)	30日(月)	※ 栄養価表示				
牛肉のオイスターソース ちんげん菜とちくわの胡麻和え 高野豆腐の彩り煮 あみ佃煮 めかぶの酢の物	ネギ塩豚ロース焼き 菜の花のおひたし 春雨と椎茸の醤油炒め おかず豆 ずいきの紫芋酢 切干大根の中華サラダ	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				
643kcal / 2.3g	644kcal / 2.5g	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

