

2018年5月



普通食  
昼食

※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
おかずのみ ※より詳細な栄養価表も お返しできます！ エネルギー 食塩相当量	〇〇kcal / 〇.〇g	ぶり煮付け 人参煮 小松菜の和え物 茄子と挽肉の味噌炒め きのこのガーリック醤油ソテー 刻みたくあん	鶏つくね キャベツ(付合せ) かぼちゃの田舎煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ 小豆煮 高菜ちりめん	いわし紀州煮 花形人参 エリンギと蒟蒻の旨辛炒め さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草のごま和え やわらか茎わかめ	豚肉と筍の旨煮 春雨サラダ 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ くり豆 野沢菜漬け	エビチリソース しゅうまい 花野菜のポトフ オクラのおかか和え しば漬け
	245kcal / 2.1g	159kcal / 1.3g	160kcal / 1.9g	176kcal / 2.0g	175kcal / 2.1g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
ハッシュドビーフ ツナの梅風味パスタ キャベツのコンソメ煮 わさび菜おひたし あみ佃煮	赤魚塩干し焼き れんこんの甘酢漬け お豆と昆布の煮物 豚肉入り甘辛春雨 かにかま入り玉子 胡瓜の醤油漬け	メンチカツ 切干大根 野菜と蒸し鶏のカレーソース めかぶの酢の物 壬生菜漬け フライソース	白糸だらの照焼き 花車かまぼこ 豆乳入りしっとり卵の花 野菜と牛肉のオイスターソース 春雨のレモン風味 大根としその実の漬物	鶏肉の柚子風味 焼きそば お麩の玉子とじ うずら豆 ずいきの紫芋酢	あじ西京焼き チンゲン菜のお浸し ジャンボ肉だんご 厚揚げ豆腐と野菜の煮物 若布と干し海老の当座煮 白菜漬け	豚肉とがんもの含め煮 ツナポテトサラダ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 中華春雨 大根の漬物
229kcal / 1.9g	208kcal / 2.2g	276kcal / 2.3g	180kcal / 1.9g	191kcal / 1.6g	221kcal / 2.9g	189kcal / 1.9g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
サーモンバーグ 蓮根そぼろ ブロッコリーのトマトソース 野菜のマリネ 広島菜漬け	麻婆豆腐 マロニー中華風 ふわわりハム入りたまご モロヘイヤの辛子和え ザーサイ炒め	ホキ西京焼き れんこんの紫芋酢 さつま芋煮 高野豆腐の含め煮 ささがきまきびらごぼう 野沢菜漬け	肉じゃが 若竹煮 123の出汁巻き玉子 切干大根の中華サラダ 赤かぶ漬け	さば煮付け 華かまぼこ ささげのお浸し 畑のお肉の旨煮 蓮根のしそ和え 昆布の山椒風味	大葉香るささみカツ 高野豆腐の彩り煮 野菜のスープ煮 めかぶの酢の物 ゆず大根 フライソース	あじみりん焼き 味付いんげん 小松菜の胡麻和え 肉団子のカレー煮 ごぼうサラダ 刻みたくあん
184kcal / 2.0g	184kcal / 1.8g	159kcal / 1.5g	169kcal / 2.0g	255kcal / 2.3g	296kcal / 2.1g	201kcal / 2.0g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
若鶏の塩焼き ポークビーンズ パスタとツナのフレンチサラダ きのこのガーリック醤油ソテー 胡瓜の生姜漬け	さわらの野菜あんかけ マカロニと卵のサラダ 肉入り野菜炒め 花斗六豆 大根の漬物	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン 菜の花の辛子和え 鶏肉のクリーム煮 五目厚焼玉子 しば漬け	エビフライ おかず豆 キャベツとウィンナーの洋風煮 わさび菜おひたし はりはり漬 タルタルソース	貝入りオムレツ マカロニサラダ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 若布とシラスの和え物 カラフルピクルス トッピングソース(トマト)	ぶり照焼き 味付いんげん うの花 白菜と青菜のそぼろあんかけ 根菜と大豆の五目煮 もずく酢	若鶏の唐揚げ ペペロンチーノ ふきと若布の辛子酢味噌和え 豆腐の中華あん 小豆煮 胡瓜の醤油漬け
214kcal / 1.6g	239kcal / 2.0g	223kcal / 2.6g	234kcal / 1.5g	168kcal / 2.0g	181kcal / 1.9g	248kcal / 2.2g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
にしんの中華ソース 花形人参 ポテトサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め 春雨のレモン風味 壬生菜漬け	豚肉とインゲンの塩だれ炒め 豆ひじき チキンボールのトマトソース 梅ごぼう 刻みたくあん	マスの漬け焼き 青菜ピーナッツ和え ニラ玉 蒸し鶏の胡麻だれ和え めかぶの酢の物 赤しそ大根	鶏肉のトマト煮 桜えび入り和風パスタ 高野豆腐と野菜の煮物 湯葉入りチンゲン菜 やわらか茎わかめ	銀ひらす照焼き オクラのお浸し 茄子とピーマンの煮浸し 鶏肉と野菜のいなり巻 うぐいす豆 大根としその実の漬物		
218kcal / 2.3g	298kcal / 2.1g	206kcal / 2.0g	253kcal / 2.6g	183kcal / 1.7g		

【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



2018年5月



普通食  
夕食

※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
おかずのみ ※より詳細な栄養価表も お返しできます！ エネルギー 食塩相当量	〇〇kcal / 〇.〇g	ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 マカロニと卵のサラダ 厚揚げ豆腐と野菜の煮物 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け	あじフライ ペペロンチーノ うの花 卵と木耳の彩り炒め 湯葉入りチンゲン菜 もずく酢 フライソース	厚揚げとそぼろの彩り炒め ほっこりじゃが芋の煮っころがし パスタとツナのフレンチサラダ うぐいす豆 胡瓜の生姜漬け	さわら塩焼 青菜ピーナツ和え ふきと油揚げの田舎煮 123の出汁巻き玉子 蓮根のしそ和え 大根の漬物	鶏の照り焼き なます 高野豆腐と野菜の煮物 若布とシラスの和え物 白菜漬け
	257kcal / 2.4g	167kcal / 2.0g	249kcal / 2.1g	186kcal / 1.7g	226kcal / 2.2g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
白身魚フライ 小松菜の胡麻和え 畑のお肉の旨煮 黒豆 はりはり漬 タルタルソース	ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツと人参の炒め 野菜のおろし南蛮 とりごぼう 小女子の佃煮 赤かぶ漬け	さば味噌煮 味付いんげん 里芋の煮っころがし 肉入り野菜炒め 小豆煮 ゆず大根	豚肉のトマトソース カリフラワーとウィンナーの煮物 鶏肉と野菜のいなり巻 モロヘイヤのお浸し 昆布の山椒風味	一口いかフライ キャベツ(付合せ) ジャーマンポテト 豆腐の中華あん 梅ごぼう 刻みたかくあん フライソース	お煮め マカロニサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め 花斗六豆 高菜ちりめん	にしんのみぞれ煮 花形人参 豆ひじき 白菜と青菜のそぼろあんかけ 五日厚焼玉子 胡瓜の生姜漬け
264kcal / 1.7g	215kcal / 2.9g	255kcal / 1.6g	192kcal / 2.5g	206kcal / 1.9g	208kcal / 2.0g	186kcal / 2.4g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
アスパラと牛肉のオイスター炒め 筍土佐煮 鶏肉のクリーム煮 湯葉入りチンゲン菜 しそ昆布	えびカツ ささげのゴマ和え 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 根菜と大豆の五目煮 しば漬け フライソース	鶏肉ねぎ塩ダレ ミートソーススパゲティ 卵と木耳の彩り炒め わさび菜おひたし 赤しそ大根	ぶりの揚げ煮 123のコールスローサラダ 厚揚げの鶏肉の中華旨煮 くり豆 もずく酢	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草コーンバター ごぼうと豚肉の柳川風 オクラのおかか和え 胡瓜の醤油漬け	いわしかつお節煮 菜の花のおひたし さつま芋とりんごのサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ 春雨のレモン風味 やわらか莖わかめ	酢豚 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ポテトとウィンナー 黒豆 壬生菜漬け
172kcal / 2.3g	214kcal / 2.0g	234kcal / 2.0g	223kcal / 1.2g	203kcal / 3.0g	203kcal / 1.8g	194kcal / 1.8g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
黄金カレイ煮付け 花形人参 切干大根 梅入りささみフライ 若布と干し海老の当座煮 白菜漬け	牛肉のおろし煮 ひじきの煮物 野菜と蒸し鶏のカレーソース ささがきさんぴらごぼう 広島菜漬け	秋鮭塩焼き れんこんの甘酢漬け 豆乳入りしっとり卵の花 筑前煮 うぐいす豆 大根としその実の漬物	炭火焼き鳥 ツナの梅風味パスタ ブロッコリーのトマトソース かにかま入り玉子 野沢菜漬け	スケソウダラ煮付け 人参煮 小松菜の和え物 大葉入り豆腐団子 くり豆 赤かぶ漬け	麻婆茄子 焼きそば 高野豆腐の含め煮 切干大根の中華サラダ あみ佃煮	さば塩焼き チンゲン菜のお浸し ささげのゴマ和え 鶏肉の玉子とじ 野菜のマリネ しそ昆布
156kcal / 2.1g	211kcal / 2.2g	191kcal / 1.8g	226kcal / 2.0g	179kcal / 1.9g	244kcal / 2.2g	257kcal / 2.0g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
金平入り鶏つくね ブロッコリーのお浸し 菜の花とかにかま卵和え 厚揚げ豆腐と野菜の煮物 枝豆とコーンの洋風煮 ずいきの紫芋酢	まぐろ竜田揚げ 甘酢あん 野菜と牛肉のオイスターソース かぼちゃの田舎煮 ほうれん草のごま和え おくらと湯葉のお浸し 白菜漬け	チンジャオロース しゅうまい がんと野菜の含め煮 中華春雨 高菜ちりめん	赤魚金山寺味噌焼き れんこんの紫芋酢 ブロッコリーとコーンの和え物 123の出汁巻き玉子 うずら豆 しば漬け	豚ロース焼きの生姜風味 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 野菜のスープ煮 わさび菜おひたし もずく酢		
178kcal / 2.3g	234kcal / 2.0g	192kcal / 1.8g	178kcal / 1.8g	157kcal / 2.1g		

【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

