

2017年10月

高齢者専門宅配弁当



普通食
昼食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
ぶり照焼き 青菜ピーナッツ和え きのこ入金平牛蒡炒め じゃが芋と人参の煮物 ゆず風味昆布 赤かぶ漬け	大葉香るささみカツ ささげのお浸し ブロッコリーのカニカマあんかけ 野菜のマリネ 刻みたくあん フライソース	八宝菜 さつま芋煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え めかぶの酢の物 壬生菜漬け	酢豚 ひじきの煮物 pastaとツナのフレンチサラダ 花斗六豆 福神漬	秋鮭塩焼き ちんげん菜のお浸し ほっこりじゃが芋の煮ころかし 鶏つくねの野菜あん 梅ごぼろ 胡瓜の生姜漬け	鶏肉のトマト煮 春雨サラダ 123の出汁巻き玉子 昆布豆 高菜ちりめん	さば煮付け 人参煮 エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 野菜のスープ煮 小松菜の酢味噌和え ゆず大根
500kcal / 1.8g	589kcal / 2.2g	453kcal / 1.8g	474kcal / 1.6g	458kcal / 2.4g	581kcal / 2.3g	530kcal / 2.3g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
アスパラと牛肉のオイスター炒め マカロニのクリーム煮 高野豆腐の含め煮 切昆布とさつま揚げの煮物 しば漬け	あじみりん焼き 花車かまぼこ ニラ玉 細のお肉とキャベツの味噌炒め ごぼろサラダ 大根の紫芋酢	若鶏の唐揚げ ブロッコリーお浸し 小松菜の和え物 豆腐の中華あん 春雨のレモン風味 あみ佃煮	いわし紀州煮 味ごぼろ マカロニサラダ 厚揚げといんげんの煮物 きのこのガーリック醤油ソース 大根の漬物	麻婆豆腐 小松菜の胡麻和え 中華あんかけ玉子 うぐいす豆 やわらか茎わかめ	銀ひらす照焼き 味付いんげん 茄子とピーマンの煮浸し 梅入りささみフライ 切干大根の中華サラダ 福神漬	若鶏の塩焼き 123のコールスローサラダ さつま揚げと野菜の煮物 オクラのおかか和え 昆布の山椒風味
490kcal / 2.5g	473kcal / 1.3g	496kcal / 1.9g	480kcal / 1.9g	462kcal / 1.8g	476kcal / 1.8g	447kcal / 1.9g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
エビフライ ゆず入り芋きんとん とりごぼろ 小松菜の酢味噌和え 赤しそ大根 タルタルソース	具入りオムレツ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ちぎり揚げの野菜あんかけ ひじき豆 大根としその実の漬物 トッピングソース(トマト)	にしんのみぞれ煮 華かまぼこ うの花 肉入り野菜炒め 蓮根のしそ和え 野沢菜漬け	肉じゃが 焼きそば 大葉入り豆腐団子 わさび菜おひたし 刻みたくあん	さば味噌煮 花形人参 ささげのゴマ和え 豚肉入り甘辛春雨 ゆず風味昆布 白菜漬け	牛肉と里芋の田舎煮 鶏肉の二色巻き 123の出汁巻き玉子 小松菜の和え物 うぐいす豆 大根の漬物	一口いかフライ 高野豆腐の彩り煮 キャベツのコンソメ煮 123の人参マリネサラダ もずく酢 フライソース
542kcal / 1.7g	455kcal / 2.3g	449kcal / 2.2g	522kcal / 2.3g	513kcal / 1.9g	542kcal / 2.0g	467kcal / 1.8g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
鶏肉ねぎ塩ダレ マロニー中華風 豆腐の中華あん 若布と干し海老の当座煮 壬生菜漬け	サーモンバーグ マカロニと果物のサラダ 野菜と牛肉のオイスター炒め 湯葉入りチンゲン菜 しば漬け	豚ロース焼きの生姜風味 切干大根 豆腐と隠元のそぼろあん 野菜のマリネ しそ昆布	サンマ塩焼 れんこんの甘酢漬け 焼うどん ブロッコリーのトマトソース 五目厚焼玉子 広島菜漬け	鶏肉と大根の旨煮 豆乳入りしっとり卵の花 白菜と青菜のそぼろあんかけ ごぼろサラダ 胡瓜の醤油漬け	白糸だらの照焼き 花車かまぼこ しゅうまい 筑前煮 中華春雨 ゆず大根	野菜と豚バラのクリーム煮 蓮根そぼろ 鶏肉の玉子とじ 花斗六豆 高菜ちりめん
493kcal / 1.9g	498kcal / 2.4g	460kcal / 2.4g	525kcal / 2.3g	470kcal / 1.9g	447kcal / 2.0g	486kcal / 1.6g
29日(日)	30日(月)	31日(火)				
黄金カレー煮付け オクラのお浸し ひじきの煮物 チキンボールのトマトソース かにかま入り玉子 はりはり漬	えびフリッター ささげのお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め きのこのガーリック醤油ソース カラフルピクルス オーロラソース	赤魚塩干し焼き 味付いんげん 厚揚げのきのこあんかけ 野菜と蒸し鶏のカレーソース 小豆煮 胡瓜の生姜漬け				
455kcal / 2.2g	553kcal / 2.0g	457kcal / 2.1g				

※ 栄養価表示
ごはん 170g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

【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



2017年10月



普通食 夕食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
豚肉の黒胡椒焼き 焼きそば 中華あんかけ玉子 オクラのおかか和え しば漬け	さわら塩焼 華かまぼこ 高野豆腐の彩り煮 チキンボールのトマトソース うぐいす豆 昆布の山椒風味	鶏肉の柚子風味 ポテトサラダ <small>揚げ茄子の生姜醤油あんかけ</small> わさび菜おひたし 赤しそ大根	赤魚白醤油風味焼き 味付いんげん おかず豆 <small>野菜と牛肉のオイスター炒め</small> 五目厚焼玉子 広島菜漬け	コーンクリームコロッケ 切干大根 ブロッコリーのトマトソース 若布と干し海老の当座煮 野沢菜漬け	ホキ西京焼き 花形人参 ジャンボ肉だんご 根菜の香味炒め ほうれん草のごま和え 大根としその実の漬物	<small>ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味</small> ささげのゴマ和え <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> くり豆 ザーサイ炒め
511kcal / 2.5g	517kcal / 1.9g	454kcal / 2.1g	447kcal / 1.3g	507kcal / 1.6g	484kcal / 2.1g	527kcal / 2.1g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
エビチリソース パンプキンサラダ 卵と木耳の彩り炒め 湯葉入りチンゲン菜 もずく酢	ふんわり豆腐ハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草コーンバター <small>野菜と蒸し鶏のカレーソース</small> ゆず風味昆布 白菜漬け	あぶらかれい照煮 れんこんの甘酢漬け さつまいもの蜜がけ 鶏肉の玉子とじ モロヘイヤのお浸し 刻みたくあん	お煮め 豆乳入りしつとり卵の花 <small>キャベツとヤングコーンの炒め物</small> 小豆煮 しそ昆布	ぶりの揚げ煮 ひじきの煮物 鶏肉のクリーム煮 <small>ほうれん草と白菜の生姜風味</small> 赤かぶ漬け	豚肉のトマトソース ビーフン 花野菜のポトフ さんぴらごぼう 壬生菜漬け	さんま生姜煮 れんこんの紫芋酢 ささげのお浸し <small>厚揚げと鶏肉の中華旨煮</small> 中華春雨 胡瓜の醤油漬け
456kcal / 2.2g	481kcal / 2.9g	439kcal / 2.0g	471kcal / 1.9g	487kcal / 1.8g	446kcal / 2.1g	498kcal / 2.5g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
鶏つくね キャベツと人参の炒め ツナの梅風味パスタ 畑のお肉の旨煮 花斗六豆 高菜ちりめん	メバル塩焼き 青菜ピーナツ和え かぼちゃの田舎煮 茄子と挽肉の味噌炒め ごぼうサラダ しば漬け	ハッシュドビーフ ブロッコリーとコーンの和え物 高野豆腐と野菜の煮物 かにかま入り玉子 ゆず大根	カレーの唐揚げ 蓮根そぼろ <small>キャベツとウィンナーの洋風煮</small> めかぶの酢の物 高菜しょうゆ漬	厚揚げとそぼろの彩り炒め じゃが芋土佐煮 鶏つくねの野菜あん 枝豆とコーンの洋風煮 あみ佃煮	いわしかつお節煮 ちんげん菜のお浸し ポークビーンズ <small>揚げ茄子の生姜醤油あんかけ</small> <small>きのこのガーリック醤油ソテー</small> 胡瓜の生姜漬け	豚肉とがんもの含め煮 さつま芋煮 パスタとツナのフレンチサラダ <small>切昆布とさつま揚げの煮物</small> 赤しそ大根
482kcal / 1.5g	494kcal / 2.1g	501kcal / 2.1g	478kcal / 1.9g	476kcal / 1.7g	494kcal / 2.5g	485kcal / 1.7g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
あじ西京焼き 味付いんげん ニラ玉 ポテトとウィンナー 根菜と大豆の五目煮 ずいきの紫芋酢	だし唐揚げ 野菜のおろし南蛮 <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> 小松菜の酢味噌和え やわらか茎わかめ タルタルソース	スケソウダラ煮付け 人参煮 ジャンボ肉だんご <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</small> オクラのおかか和え 福神漬	麻婆茄子 里芋の煮っころがし 高野豆腐の含め煮 うずら豆 刻みたくあん	ふんわりカニ玉 マカロニサラダ じゃが芋と人参の煮物 蓮根のしそ和え 野沢菜漬け	メンチカツ 小松菜の胡麻和え 野菜のスープ煮 切干大根の中華サラダ 赤かぶ漬け フライソース	さば塩焼き 青菜ピーナツ和え ビーフン 肉入り野菜炒め ゆず風味昆布 あみ佃煮
488kcal / 2.1g	525kcal / 2.4g	477kcal / 1.9g	525kcal / 2.0g	478kcal / 2.6g	566kcal / 3.0g	541kcal / 1.6g
29日(日)	30日(月)	31日(火)				
若鶏の照焼き なます <small>厚揚げといんげんの煮物</small> 黒豆 白菜漬け	にしんの中華ソース 花形人参 ジャーマンポテト 123の出汁巻き玉子 わさび菜おひたし 大根の漬物	チンジャオロース ミートソースパゲティ <small>さつま揚げと野菜の煮物</small> 小女子の佃煮 しば漬け				
475kcal / 1.5g	468kcal / 1.9g	464kcal / 2.2g				

※ 栄養価表示
ごはん 170g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

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

