

2018年1月



普通食  
昼食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	あじ西京焼き 花車かまぼこ なます 筑前煮 湯葉入りチンゲン菜 昆布の山椒風味	牛肉と里芋の田舎煮 <small>枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)</small> お麩の玉子とじ めかぶの酢の物 はりはり漬	さわら塩焼 味付いんげん 野菜のおろし南蛮 高野豆腐の含め煮 モロヘイヤのお浸し ザーサイ炒め	トマトソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し マロニー中華風 <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> かにかま入り玉子 カラフルピクルス	さば煮付け 花形人参 かぼちゃの田舎煮 豆腐の中華あん わさび菜おひたし 刻みたくあん	炭火焼き鳥 マカロニと果物のサラダ がんと野菜の含め煮 ささがきさんぴらごぼう 高菜ちりめん
	442kcal / 2.8g	468kcal / 1.7g	472kcal / 2.0g	491kcal / 2.6g	548kcal / 1.9g	508kcal / 2.0g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
白身魚フライ ささげのゴマ和え 肉入り野菜炒め 春雨のレモン風味 しば漬け タルタルソース	豚すき煮 小松菜の和え物 卵と木耳の彩り炒め 花斗六豆 もずく酢	いわし紀州煮 ちんげん菜のお浸し ポテトサラダ <small>野菜と蒸し鶏のカレーソース</small> <small>きのこのガーリック醤油ソテー</small> 大根の漬物	具入りオムレツ 蓮根そぼろ 野菜のスープ煮 小豆煮 胡瓜の生姜漬け トッピングソース(トマト)	ぶり照焼き 華かまぼこ 小松菜の胡麻和え 畑のお肉の旨煮 梅ごぼう ずいきの煮物	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーとコーンの和え物 中華あんかけ玉子 小女子の佃煮 ゆず大根	さわらの野菜あんかけ 豆乳入りしっとり卵の花 じゃが芋と人参の煮物 小松菜の酢味噌和え あみ佃煮
514kcal / 2.2g	462kcal / 2.0g	469kcal / 1.6g	452kcal / 2.3g	489kcal / 1.8g	537kcal / 2.9g	509kcal / 2.2g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
回鍋肉 マカロニと卵のサラダ 花野菜のポトフ 黒豆 野沢菜漬け	さんま生姜煮 花形人参 切干大根 とりごぼう オクラのおかか和え ずいきの紫芋酢	ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツと人参の炒め ささげのお浸し お麩の玉子とじ <small>切昆布とさつま揚げの煮物</small> 胡瓜の醤油漬け	あじ塩焼き 青菜ピーナツつ和え ジャンボ肉だんご <small>キャベツとヤングコーンの炒め物</small> 中華春雨 はりはり漬	鶏肉と大根の旨煮 豆ひじき ブロッコリーのトマトソース 五日厚焼玉子 白菜漬け	にしんの中華ソース 人参煮 <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> 茄子と挽肉の味噌炒め 湯葉入りチンゲン菜 しそ昆布	豚ロース焼きの生姜風味 焼きそば 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 広島菜漬け
515kcal / 1.6g	515kcal / 2.1g	457kcal / 2.7g	519kcal / 2.5g	449kcal / 1.3g	493kcal / 2.8g	500kcal / 2.1g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
ホキ西京焼き れんこんの紫芋酢 パンプキンサラダ <small>野菜と牛肉のオイスターソース</small> わさび菜おひたし あみ佃煮	鶏肉ねぎ塩ダレ うの花 <small>さつま揚げと野菜の煮物</small> 枝豆とコーンの洋風煮 高菜ちりめん	メカジキ生姜煮 花形人参 筑前煮 かにかま入り玉子 切干大根の中華サラダ お豆と昆布の煮物 壬生菜漬け	大葉香るささみカツ ひじきの煮物 <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> 野菜のマリネ 刻みたくあん フライソース	白身魚の中華あんかけ ペンネのカレークリーム 高野豆腐の含め煮 <small>ほうれん草と白菜の生姜風味</small> しば漬け	豚肉のトマトソース ツナポテトサラダ キャベツのコンソメ煮 根菜と大豆の五目煮 赤かぶ漬け	あぶらかれいオリーブ焼 ペペロンチーノ エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 鶏肉のクリーム煮 うぐいす豆 昆布の山椒風味
453kcal / 1.5g	490kcal / 1.9g	480kcal / 2.2g	583kcal / 2.3g	468kcal / 2.2g	466kcal / 2.1g	491kcal / 1.9g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
麻婆茄子 ビーフン <small>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)</small> 蓮根のしそ和え ザーサイ炒め	ふんわりカニ玉 お豆と昆布の煮物 チキンボールのトマトソース モロヘイヤの辛子和え はりはり漬	若鶏の唐揚げ ブロッコリーのお浸し かぼちゃの田舎煮 123の出汁巻き玉子 ささがきさんぴらごぼう 大根の漬物	赤魚塩干し焼き れんこんの甘酢漬け ミートソーススパゲティ <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</small> 若布と干し海老の当座煮 壬生菜漬け	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		
517kcal / 1.7g	503kcal / 2.8g	506kcal / 2.0g	459kcal / 2.0g	○○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



2018年1月



普通食  
夕食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	鶏肉の柚子風味 エリンギと蒟蒻の旨辛炒め ちぎり揚げの野菜あんかけ 黒豆 胡瓜の醤油漬け	銀ひらす照焼き オクラのお浸し 豆ひじき じゃが芋と人参の煮物 蓮根のしそ和え ずいきの煮物	豚肉とがんもの含め煮 123のコースローサラダ とりごぼう くり豆 ゆず大根	にしんのみぞれ煮 れんごんの紫芋酢 ジャーマンポテト 畑のお肉とキャベツの味噌炒め うぐいす豆 野沢菜漬け	コーンクリームコロッケ 茄子とピーマンの煮浸し ブロッコリーのトマトソース ほうれん草と白菜の生姜風味 しそ昆布	八宝菜 おかず豆 123の出汁巻き玉子 オクラのおかか和え 赤しそ大根
	471kcal / 1.8g	472kcal / 1.5g	473kcal / 1.9g	476kcal / 1.8g	510kcal / 1.8g	439kcal / 2.1g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
麻婆豆腐 ひじきの煮物 ポテトとウインナー 枝豆とコーンの洋風煮 白菜漬け	あじみりん焼き 人参煮 ゆず入り芋きんとん 厚揚げた鶏肉の中華旨煮 若布と干し海老の当座煮 赤かぶ漬け	金平入り鶏つくね ナポリタン うの花 さつま揚げと野菜の煮物 めかぶの酢の物 広島菜漬け	カレーの唐揚げ マカロニサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め 湯葉入りチンゲン菜 大根としその実の漬物	豚肉とインゲンの塩だれ炒め 里芋の煮っころがし 鶏つくねの野菜あん 切干大根の中華サラダ 昆布の山椒風味	赤魚金山寺味噌焼き オクラのお浸し しゅうまい キャベツのコンソメ煮 うずら豆 壬生菜漬け	アスパラと牛肉のオイスター炒め ポークビーンズ 梅入りささみフライ 123の人参マリネサラダ やわらか荳わかめ
441kcal / 1.9g	463kcal / 1.5g	467kcal / 2.4g	530kcal / 2.5g	543kcal / 2.1g	495kcal / 1.7g	504kcal / 2.1g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
秋鮭塩焼き れんごんの甘酢漬け さつまいもの蜜がけ 高野豆腐の含め煮 わさび菜おひたし 刻みたくあん	だし唐揚げ エリンギと蒟蒻の旨辛炒め キャベツとウインナーの洋風煮 くり豆 高菜ちりめん タルタルソース	エビチリソース 焼うどん 鶏肉のクリーム煮 モロヘイヤのお浸し ザーサイ炒め	チンジャオロース ニラ玉 ちぎり揚げの野菜あんかけ ささがきまきりごぼう しば漬け	さば味噌煮 味付いんげん ほうれん草コーンバター 肉入り野菜炒め 蓮根のしそ和え 胡瓜の生姜漬け	厚揚げとそぼろの彩り炒め じゃが芋土佐煮 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 大根の漬物	一口いかフライ カリフラワーとウインナーの煮物 ごぼうと豚肉の柳川風 ほうれん草のごま和え 赤かぶ漬け フライソース
467kcal / 1.9g	571kcal / 2.1g	468kcal / 2.1g	457kcal / 1.8g	509kcal / 2.3g	492kcal / 1.7g	480kcal / 1.8g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ 野菜のおろし南蛮 厚揚げ豆腐と野菜の煮物 小豆煮 野沢菜漬け	ぶりの揚げ煮 小松菜の和え物 123の出汁巻き玉子 ごぼうサラダ もずく酢	肉じゃが マカロニのクリーム煮 野菜と蒸し鶏のカレーソース 若布と干し海老の当座煮 胡瓜の醤油漬け	いわしかつお節煮 花車かまぼこ 123のコースローサラダ 豚肉入り甘辛春雨 花斗六豆 ずいきの紫芋酢	若鶏の塩焼き きのこ入金平牛蒡炒め ブロッコリーのカニカマあんかけ 五目厚焼玉子 ゆず大根	えびカツ 切干大根 豆腐と隠元のそぼろあん 小松菜の酢味噌和え やわらか荳わかめ フライソース	鶏つくね キャベツと人参の炒め 豆乳入りしっとり卵の花 お麩の玉子とし オクラのおかか和え 大根としその実の漬物
501kcal / 2.7g	518kcal / 1.4g	475kcal / 2.1g	507kcal / 1.6g	459kcal / 1.6g	510kcal / 2.0g	441kcal / 1.9g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
さば塩焼き 味ごぼう ほっこりじゃが芋の煮っころがし 野菜のスープ煮 切昆布とさつま揚げの煮物 胡瓜の生姜漬け	豚肉のみぞれがけ ささげのお浸し 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 春雨のレモン風味 あみ佃煮	スケソウダラ煮付け 花形人参 小松菜の胡麻和え 大葉入り豆腐団子 うずら豆 白菜漬け	ハッシュドビーフ 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 花野菜のポトフ かにかま入り玉子 大根の紫芋酢	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		
546kcal / 2.4g	445kcal / 1.9g	468kcal / 2.0g	509kcal / 1.9g	○○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

