

2018年3月



やわらか食  
昼食

|   |  |   | ※ 栄養価表示  | 1日(木)  | 2日(金)  | 3日(土)   |
|---|--|---|--|--|--|---|
|   |  |   | おかゆ 250g 込み<br>※ より詳細な栄養価表も<br>お渡しできます！<br>エネルギー<br>食塩相当量<br>○○kcal / ○.○g | 牛肉の柳川風<br>カリフラワーのサラダ<br>切干大根の煮物<br>茄子のミートソース<br>野沢菜漬け          | いわし生姜煮<br>玉子とブロッコリーの炒め物<br>肉団子と野菜の煮物<br>レンコンのずんだ和え<br>プリン  | 八宝菜<br>マッシュポテト<br>インゲンの土佐和え<br>キャベツのカレーマリネ<br>バナナチョコ            |
|   |  |   | 357kcal / 1.3g   | 344kcal / 1.3g   | 323kcal / 0.8g   |   |
| 4日(日)   | 5日(月)  | 6日(火)   | 7日(水)  | 8日(木)  | 9日(金)  | 10日(土)  |
| カレイの煮付け<br>ごぼうの磯辺揚げ<br>里芋の煮物<br>白菜の牛そぼろ<br>白桃のコンポート | 鶏肉と野菜のクリーム煮<br>レンコンのずんだ和え<br>かぼちゃの煮物<br>鮭と菜の花のみぞれあん<br>スイートポテト | 鮭と帆立風味の白ワインソース<br>肉団子と野菜の煮物<br>田楽豆腐<br>鶏肉と野菜のガーリック風味<br>プリン | 豚肉の生姜焼き<br>ポテトサラダ<br>五目豆<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>みたらし団子                          | めめけのバター醤油風味<br>麻婆茄子<br>菜の花の辛子和え<br>鶏団子のクリームソース<br>洋梨のフランボワーズ風味 | チキンピカタ<br>根菜のカレーマリネ<br>煮豆<br>菜の花の胡麻和え<br>スイートポテト           | たらのトマトソース<br>ごぼうの磯辺揚げ<br>鶏肉と野菜のガーリック風味<br>里芋の煮物<br>洋梨のフランボワーズ風味 |
|   |  |   | 405kcal / 1.5g   | 372kcal / 0.9g   | 360kcal / 0.7g   | 337kcal / 1.2g  |
| 11日(日)  | 12日(月)   | 13日(火)  | 14日(水)   | 15日(木)   | 16日(金)   | 17日(土)  |
| すき焼き<br>切干大根の煮物<br>がんもの煮物<br>とろとろ玉子<br>白桃のコンポート     | カレイのおろしソース<br>コロッケ<br>白菜の牛そぼろ<br>筍の煮物<br>野沢菜漬け                 | 麻婆豆腐<br>カリフラワーのサラダ<br>インゲンの白和え<br>野菜の含め煮<br>あんずのシロップ煮       | いわしのつみれ焼き<br>里芋の味噌あん<br>ひじきの炒め煮<br>茄子のミートソース<br>たくあん                       | チキントマト煮<br>エビ真丈<br>金平ごぼう<br>麻婆茄子<br>大学芋                        | ほっけの塩焼き<br>じゃが芋のツナマヨ和え<br>白菜と豚肉のピリ辛炒め<br>炒り豆腐<br>あんずのシロップ煮 | ハンバーグ<br>マッシュポテト<br>ハウレン草サラダ<br>海老と豆腐の煮物<br>バナナチョコ              |
|   |  |   | 329kcal / 2.0g   | 339kcal / 0.8g   | 332kcal / 0.7g   | 341kcal / 0.8g  |
| 18日(日)  | 19日(月)   | 20日(火)  | 21日(水)   | 22日(木)   | 23日(金)   | 24日(土)  |
| いわしの梅ソース<br>ふろふき大根<br>煮豆<br>インゲンの白和え<br>スイートポテト     | 豚肉の生姜焼き<br>ポテトサラダ<br>五目豆<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>みたらし団子              | めめけの照り煮<br>エビのチリソース煮<br>春菊の胡麻和え<br>茹で豚の酢味噌かけ<br>コーヒープリン     | 鶏肉と野菜のカレーソース<br>海老とハウレン草のトマトソース<br>ごぼうの明太マヨネーズ<br>五目豆<br>あんずのシロップ煮         | カレイのおろしソース<br>コロッケ<br>白菜の牛そぼろ<br>筍の煮物<br>野沢菜漬け                 | カツ煮<br>五目豆<br>ブロッコリーの中華あんかけ<br>海老とハウレン草のトマトソース<br>きんとん     | 鮭の塩焼き<br>ハウレン草のお浸し<br>鶏団子のクリームソース<br>じゃが芋の磯辺和え<br>コーヒープリン       |
|   |  |   | 369kcal / 1.0g   | 352kcal / 1.6g   | 376kcal / 1.1g   | 346kcal / 0.9g  |
| 25日(日)  | 26日(月)   | 27日(火)  | 28日(水)   | 29日(木)   | 30日(金)   | 31日(土)  |
| からあげ<br>金平レンコン<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>ロールキャベツ<br>かぼちゃプリン | めめけのバター醤油風味<br>麻婆茄子<br>菜の花の辛子和え<br>鶏団子のクリームソース<br>洋梨のフランボワーズ風味 | 八宝菜<br>マッシュポテト<br>インゲンの土佐和え<br>キャベツのカレーマリネ<br>バナナチョコ        | たらのトマトソース<br>ごぼうの磯辺揚げ<br>鶏肉と野菜のガーリック風味<br>里芋の煮物<br>洋梨のフランボワーズ風味            | 牛肉のオイスター炒め<br>コロッケ<br>菜の花の辛子和え<br>豆ひじき<br>たくあん                 | いわしの梅ソース<br>ふろふき大根<br>煮豆<br>インゲンの白和え<br>スイートポテト            | 豚肉の味噌和え(回鍋肉風)<br>ごぼうの明太マヨネーズ<br>じゃが芋の磯辺和え<br>エビのチリソース煮<br>たくあん  |
|   |  |   | 337kcal / 1.2g   | 398kcal / 2.2g   | 347kcal / 1.0g   | 353kcal / 1.6g  |

【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



やわらか食  
夕食

|  |  |   | ※ 栄養価表示  | 1日(木)  | 2日(金)  | 3日(土)   |
|--|--|---|--|--|--|---|
|  |  |   | おかゆ 250g 込み<br>※ より詳細な栄養価表も<br>お渡しできます!<br>エネルギー<br>食塩相当量<br>○○kcal / ○.○g | さばの味噌煮<br>ポテトサラダ<br>煮豆<br>筑前煮<br>あんころ餅                       | 和風おろしハンバーグ<br>そら豆のかぼちゃソース<br>白菜と豚肉のピリ辛炒め<br>揚げ出し豆腐<br>白桃のコンポート | 鮭の塩焼き<br>ホウレン草のお浸し<br>鶏団子のクリームソース<br>じゃが芋の磯辺和え<br>コーヒープリン     |
|  |  |   | 383kcal / 1.2g   | 349kcal / 1.5g   | 346kcal / 0.9g   |   |
| 4日(日)  | 5日(月)  | 6日(火)   | 7日(水)  | 8日(木)  | 9日(金)  | 10日(土)  |
| 味噌カツ<br>豆ひじき<br>焼きうどん<br>帆立風味のトマトソース<br>野沢菜漬け                | めぬけの照り煮<br>エビのチリソース煮<br>春菊の胡麻和え<br>茹で豚の酢味噌かけ<br>コーヒープリン        | チキントマト煮<br>エビ真丈<br>金平ごぼう<br>麻婆茄子<br>大学芋                         | ほっけの塩焼き<br>じゃが芋のツナマヨ和え<br>白菜と豚肉のピリ辛炒め<br>炒り豆腐<br>あんずのシロップ煮                 | カツ煮<br>五目豆<br>ブロッコリーの中華あんかけ<br>海老とホウレン草のトマトソース<br>きんとん       | さばの生姜煮<br>豚肉と野菜の炒め<br>小松菜と菊花のお浸し<br>筍の煮物<br>人参プリン              | ミートローフ<br>ホワイトアスパラガスのサラダ<br>そら豆とカリフラワーのソテー<br>ふるふさ大根<br>野沢菜漬け |
| 372kcal / 1.5g   | 348kcal / 1.0g   | 339kcal / 0.8g  | 332kcal / 0.7g   | 376kcal / 1.1g   | 344kcal / 1.2g   | 328kcal / 1.2g  |
| 11日(日)   | 12日(月)   | 13日(火)  | 14日(水)   | 15日(木)   | 16日(金)   | 17日(土)  |
| 鮭かつマヨネーズソース<br>鶏肉と筍の炒め物<br>ホウレン草と玉子のトマト炒め<br>椎茸の旨煮<br>大学芋    | チキンカツ<br>田楽豆腐<br>キャベツのカレーマリネ<br>海老とホウレン草のトマトソース<br>かぼちゃプリン     | たらの西京焼き<br>ホウレン草と玉子のトマト炒め<br>揚げ出し豆腐<br>鶏肉と筍の炒め物<br>洋梨のフランポワース風味 | 酢豚<br>鮭と菜の花のみぞれあん<br>玉子豆腐<br>ブロッコリーの中華あんかけ<br>あんころ餅                        | 鮭カツレツカレーソース<br>筑前煮<br>玉子とブロッコリーの炒め物<br>インゲンの土佐和え<br>かぼちゃプリン  | 牛肉のオイスター炒め<br>コロッケ<br>菜の花の辛子和え<br>豆ひじき<br>たくあん                 | たらのムニエル<br>帆立風味のトマトソース<br>ごぼうの明太マヨネーズ<br>焼きうどん<br>大学芋         |
| 362kcal / 1.1g   | 385kcal / 1.0g   | 336kcal / 1.2g  | 386kcal / 1.2g   | 334kcal / 1.1g   | 398kcal / 2.2g   | 340kcal / 0.9g  |
| 18日(日)   | 19日(月)   | 20日(火)  | 21日(水)   | 22日(木)   | 23日(金)   | 24日(土)  |
| 鶏の唐揚げ甘酢あんかけ<br>がんもの煮物<br>小松菜と菊花のお浸し<br>じゃが芋のツナマヨ和え<br>バナナチョコ | ほっけの柚子こしょう<br>玉子豆腐<br>ひじきの炒め煮<br>そら豆とカリフラワーのソテー<br>大学芋         | 味噌カツ<br>豆ひじき<br>焼きうどん<br>帆立風味のトマトソース<br>野沢菜漬け                   | 鮭のチャンチャン焼き風<br>炒り豆腐<br>とろとろ玉子<br>春菊の胡麻和え<br>スイートポテト                        | ビーフストロガノフ<br>椎茸の旨煮<br>チキンのグラタン風<br>里芋と小松菜の煮物<br>洋梨のフランポワース風味 | いわしのつみれ焼き<br>里芋の味噌あん<br>ひじきの炒め煮<br>茄子のミートソース<br>たくあん           | 肉じゃが<br>玉子豆腐<br>かぼちゃの煮物<br>鶏肉と野菜のガーリック風味<br>きんとん              |
| 377kcal / 1.2g   | 312kcal / 1.2g   | 372kcal / 1.5g  | 367kcal / 1.3g   | 345kcal / 0.7g   | 329kcal / 2.0g   | 404kcal / 1.7g  |
| 25日(日)   | 26日(月)   | 27日(火)  | 28日(水)   | 29日(木)   | 30日(金)   | 31日(土)  |
| さばの味噌煮<br>ポテトサラダ<br>煮豆<br>筑前煮<br>あんころ餅                       | 和風おろしハンバーグ<br>そら豆のかぼちゃソース<br>白菜と豚肉のピリ辛炒め<br>揚げ出し豆腐<br>白桃のコンポート | 鮭かつマヨネーズソース<br>鶏肉と筍の炒め物<br>ホウレン草と玉子のトマト炒め<br>椎茸の旨煮<br>大学芋       | チキンピカタ<br>根菜のカレーマリネ<br>煮豆<br>菜の花の胡麻和え<br>スイートポテト                           | さばの生姜煮<br>豚肉と野菜の炒め<br>小松菜と菊花のお浸し<br>筍の煮物<br>人参プリン            | ハンバーグ<br>マッシュポテト<br>ホウレン草サラダ<br>海老と豆腐の煮物<br>バナナチョコ             | 鮭と帆立風味の白ワインソース<br>肉団子と野菜の煮物<br>田楽豆腐<br>鶏肉と野菜のガーリック風味<br>プリン   |
| 383kcal / 1.2g   | 349kcal / 1.5g   | 362kcal / 1.1g  | 360kcal / 0.7g   | 344kcal / 1.2g   | 341kcal / 0.8g   | 397kcal / 1.5g  |

【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

