

2018年3月



普通食
昼食

			※ 栄養価表示	1日(木)	2日(金)	3日(土)
			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	豚肉のみぞれがけ ニラ玉 白菜と青菜のそぼろあんかけ 中華春雨 赤かぶ漬け	さわら西京焼き 花車かまぼこ かぼちゃの田舎煮 肉入り野菜炒め ごぼうサラダ はりはり漬	鶏肉と大根の旨煮 菜の花の辛子和え 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 五目厚焼玉子 あみ佃煮
			〇〇kcal / 〇.〇g	455kcal / 2.4g	489kcal / 1.4g	446kcal / 1.8g
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
カレイの唐揚げ 桜えび入り和風パスタ ブロッコリーのトマトソース 湯葉入りチンゲン菜 しそ昆布	厚揚げとそぼろの彩り炒め ツナポテトサラダ お麩の玉子とじ 黒豆 壬生菜漬け	いわし紀州煮 花形人参 ひじきの煮物 蒸し鶏の胡麻だれ和え ささがききんぴらごぼう 白菜漬け	豚ロース焼きの生姜風味 春雨サラダ 高野豆腐と野菜の煮物 うぐいす豆 赤しそ大根	えびフリッター お豆と昆布の煮物 野菜と蒸し鶏のカレーソース きのこのガーリック醤油ソテー 刻みたくあん オーロラソース	金平入り鶏つくね ナポリタン 切干大根 野菜のスープ煮 小女子の佃煮 赤かぶ漬け	白糸だらの照焼き れんこんの紫芋酢 マカロコと卵のサラダ じゃが芋と人参の煮物 小豆煮 胡瓜の生姜漬け
480kcal / 2.0g	492kcal / 1.7g	472kcal / 1.8g	470kcal / 1.8g	560kcal / 1.6g	493kcal / 2.8g	492kcal / 1.7g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
アスパラと牛肉のオイスター炒め 豆乳入りしっとり卵の花 さつま揚げと野菜の煮物 わさび菜おひたし あみ佃煮	黄金カレイ煮付け 味ごぼう 豆ひじき 123の出汁巻き玉子 春雨のレモン風味 野沢菜漬け	だし唐揚げ 若竹煮 キャベツのコンソメ煮 オクラのおかか和え カラフルピクルス タルタルソース	赤魚白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し 茄子とピーマンの煮浸し 五目揚げ豆腐 野菜のマリネ しば漬け	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ 123のコールスローサラダ 花野菜のポトフ 若布と干し海老の当座煮 白菜漬け	さば味噌煮 味付いんげん 小松菜の和え物 筑前煮 めかぶの酢の物 刻みたくあん	チンジャオオロス さつまいもの蜜がけ 中華あんかけ玉子 ごぼうサラダ ザーサイ炒め
470kcal / 2.1g	452kcal / 1.8g	513kcal / 2.4g	485kcal / 1.6g	468kcal / 2.4g	503kcal / 2.2g	487kcal / 1.2g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け ジャンボ肉だんご 鶏肉のクリーム煮 切干大根の中華サラダ やわらか茎わかめ	ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 うの花 ブロッコリーのカニカマあんかけ 小豆煮 胡瓜の醤油漬け	あじフライ ブロッコリーのお浸し 蓮根そぼろ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 中華春雨 野沢菜漬け フライソース	具入りオムレツ ツナの梅風味パスタ ポテトとウインナー モロヘイヤの辛子和え 大根の漬物 トッピングソース(トマト)	ぶり照焼き 味付いんげん おかず豆 白菜と青菜のそぼろあんかけ オクラのおかか和え しば漬け	若鶏の塩焼き ポテトサラダ 高野豆腐の含め煮 かにかま入り玉子 壬生菜漬け	にしん中華ソース チンゲン菜のお浸し カリフラワーとウインナーの煮物 茄子と挽肉の味噌炒め 蓮根のしそ和え もずく酢
533kcal / 1.6g	531kcal / 1.9g	450kcal / 1.7g	477kcal / 2.4g	481kcal / 2.1g	506kcal / 1.7g	486kcal / 2.2g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
豚肉の黒胡椒焼き ふさと若布の辛子酢味噌和え 厚揚げ豆腐と野菜の煮物 くり豆 ゆず大根	一口いかフライ ペペロンチーノ ポークビーンズ 野菜と牛肉のオイスターソース 野菜のマリネ 広島菜漬け フライソース	和風おろしソースハンバーグ キャベツと人参の炒め マカロニサラダ 123の出汁巻き玉子 きのこのガーリック醤油ソテー 胡瓜の生姜漬け	さわら塩焼 花形人参 じゃが芋土佐煮 畑のお肉の旨煮 花斗六豆 白菜漬け	豚肉のトマトソース ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 豆腐の中華あん 若布とシラスの和え物 胡瓜の醤油漬け	白身魚の中華あんかけ しゅうまい 豚肉入り甘辛春雨 根菜と大豆の五目煮 あみ佃煮	牛肉のおろし煮 ささげのお浸し がんも野菜の含め煮 かにかま入り玉子 昆布の山椒風味
486kcal / 2.5g	523kcal / 1.8g	504kcal / 2.6g	478kcal / 1.3g	457kcal / 2.2g	496kcal / 1.8g	515kcal / 2.8g

【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



普通食
夕食

			※ 栄養価表示	1日(木)	2日(金)	3日(土)
			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	秋鮭塩焼き 青菜ピーナツ和え 筍土佐煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め うずら豆 胡瓜の生姜漬け	ふんわりカニ玉 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 ずいきの紫芋酢	ぶり煮付け 味付いんげん ジャーマンポテト とりごぼろ 枝豆とコーンの洋風煮 野沢菜漬け
			○○kcal / ○.○g	443kcal / 1.6g	460kcal / 2.5g	522kcal / 1.6g
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
回鍋肉 なます がんと野菜の含め煮 オクラのおかか和え ザーサイ炒め	赤魚塩干し焼き れんこんの甘酢漬け ふきと油揚げの田舎煮 豚肉入り甘辛春雨 わさび菜おひたし やわらか茎わかめ	トマトソースハンバーグ キャベツと人参の炒め エリンギと蒟蒻の旨辛炒め ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 切干大根の中華サラダ 高菜ちりめん	さば田楽味噌焼 オクラのお浸し うの花 卵と木耳の彩り炒め 梅ごぼろ 胡瓜の醤油漬け	お煮め マカロニサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め かにかま入り玉子 広島菜漬け	あじ塩焼き 菜の花のおひたし さつま芋煮 畑のお肉の旨煮 123の人参マリネサラダ 昆布の山椒風味	豚肉と筍の旨煮 小松菜の胡麻和え 大葉入り豆腐団子 おくらと湯葉のお浸し ゆず大根
447kcal / 2.3g	439kcal / 2.0g	513kcal / 2.1g	548kcal / 2.1g	487kcal / 2.3g	470kcal / 2.0g	469kcal / 2.4g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
ホキ西京焼き 華かまぼこ ミートソースバグテ ごぼろと豚肉の柳川風 花斗六豆 壬生菜漬け	カレーコロッケ ほうれん草コーンバター 高野豆腐の含め煮 若布とシラスの和え物 大根の漬物 フライソース	にしんのみぞれ煮 人参煮 さつま芋とりんごのサラダ 豆腐の中華あん 蓮根のしそ和え ずいきの煮物	八宝菜 しゅうまい くり豆 もずく酢	いわしかつお節煮 花形人参 ほっこりじゃが芋の煮ころがし 豆腐と隠元のそぼろあん ささがきまびらごぼろ 大根としその実の漬物	豚肉とがんと含め煮 野菜のおろし南蛮 肉団子のカレー煮 うぐいす豆 胡瓜の生姜漬け	エビフライ ひじきの煮物 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 きのこのガーリック醤油ソテー 大根の紫芋酢 タルタルソース
460kcal / 1.4g	518kcal / 2.8g	488kcal / 1.8g	511kcal / 1.6g	507kcal / 2.6g	472kcal / 2.2g	485kcal / 1.8g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
鶏肉ねぎ塩ダレ パンプキンサラダ キャベツとウィンナーの洋風煮 根菜と大豆の五目煮 広島菜漬け	さわらの野菜あんかけ 焼きそば チキンボールのトマトソース 湯葉入りチンゲン菜 はりはり漬	牛肉と里芋の田舎煮 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 高野豆腐と野菜の煮物 五目厚焼玉子 あみ佃煮	メバル塩焼き 花車かまぼこ ささげのゴマ和え 肉入り野菜炒め 黒豆 ずいきの紫芋酢	麻婆茄子 マロニー中華風 さつま揚げと野菜の煮物 めかぶの酢の物 高菜ちりめん	海老・きす・がぼちゃ天ぷら 若竹煮 菜の花の辛子和え うずら豆 春雨のレモン風味 赤しそ大根	鶏つくね キャベツ(付合せ) 豆乳入りしっとり卵の花 ブロッコリーのトマトソース ほうれん草のごま和え 刻みたくあん
524kcal / 2.1g	524kcal / 2.5g	503kcal / 1.7g	469kcal / 1.5g	469kcal / 2.0g	489kcal / 2.0g	452kcal / 1.8g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
スケソウダラ煮付け 人参煮 里芋の煮ころがし 鶏肉の玉子とし ごぼろサラダ しそ昆布	肉じゃが 切干大根 豆腐と隠元のそぼろあん 若布と干し海老の当座煮 赤かぶ漬け	赤魚金山寺味噌焼き れんこんの紫芋酢 豆ひじき 野菜と蒸し鶏のカレーソース わさび菜おひたし 大根としその実の漬物	若鶏の唐揚げ ナポリタン 菜の花とかにかま卵和え キャベツのコンソメ煮 123の人参マリネサラダ やわらか茎わかめ	さば煮付け 味ごぼろ うの花 お麩の玉子とし 小豆煮 野沢菜漬け	鶏肉の柚子風味 さつまいもの蜜がけ 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 切干大根の中華サラダ もずく酢	あじ西京焼き オクラのお浸し 桜えび入り和風パスタ 鶏肉のクリーム煮 黒豆 しば漬け
451kcal / 1.9g	456kcal / 2.4g	453kcal / 1.9g	486kcal / 2.0g	562kcal / 1.9g	473kcal / 1.9g	512kcal / 2.3g

【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

