

2018年5月



健康ボリューム食
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		白身魚フライ メンチカツ さつまいもとリンゴの甘煮 小松菜の和え物 刻みたくあん きのこのガーリック醤油ソテー タルタルソース・フライソース	酢豚 ニラ玉 マロニー中華風 かぼちゃの田舎煮 高菜ちりめん 小豆煮	牛焼肉 キャベツと人参の炒め ビーフン エリンギと蒟蒻の旨辛炒め やわらか茎わかめ ほうれん草のごま和え	鶏つくね焼き(金平入り) 豆腐と隠元のそぼろあん 春雨サラダ 野沢菜漬け くり豆	さば煮付け 華かまぼこ ひじきの煮物 しゅうまい しば漬け オクラのおかか和え
	○○kcal / ○.○g	371kcal / 2.7g	301kcal / 2.7g	308kcal / 2.4g	311kcal / 3.5g	438kcal / 2.6g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
きのご鶏肉のガーリックソテー ポテトサラダ 大葉入り豆腐団子 ツナの梅風味パスタ あみ佃煮 わさび菜おひたし	あじみりん焼き 人参煮 牛ごぼう煮 お豆と昆布の煮物 胡瓜の醤油漬け かにかま入り玉子	豚キムチ 菜の花のおひたし ぶんわりハム入りたまご 切干大根 壬生菜漬け めかぶの酢の物	ヒレカツ いんげんの生姜醤油和え 豆乳入りしっとり卵の花 大根としその実の漬物 春雨のレモン風味 フライソース	白糸だらの照焼き オクラのお浸し 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ 焼きそば ずいきの紫芋酢 うずら豆	麻婆豆腐 ニラ玉 ちんげん菜とちくわの胡麻和え ジャンボ肉だんご 白菜漬け 若布と干し海老の当座煮	トマトソースハンバーグ キャベツと人参の炒め ブロッコリーとコーンの和え物 ツナポテトサラダ 大根の漬物 中華春雨
316kcal / 2.6g	348kcal / 2.4g	366kcal / 3.1g	329kcal / 2.7g	310kcal / 2.3g	281kcal / 2.8g	286kcal / 3.3g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
さば塩焼き 花車かまぼこ かぼちゃの田舎煮 蓮根そぼろ 広島菜漬け 野菜のマリネ	豚肉炙り焼き おくらとひじきの和え物 キャベツとカニカマのサラダ マロニー中華風 ザーサイ炒め モロヘイヤの辛子和え	牛すね肉のやわらか煮 ブロッコリーのお浸し 根菜の香味炒め さつま芋煮 野沢菜漬け ささがききんぴらごぼう	鶏肉のカレークリーム ツイストマカロニ 小松菜の和え物 若竹煮 赤かぶ漬け 切干大根の中華サラダ	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 123の出汁巻き玉子 ささげのお浸し 昆布の山椒風味 蓮根のしそ和え	さんまの塩焼き オクラのお浸し とりごぼう 高野豆腐の彩り煮 ゆず大根 めかぶの酢の物	豚肉ときこの生姜醤油炒め キャベツ(付合せ) ほっこりじゃが芋の煮ころがし 小松菜の胡麻和え 刻みたくあん ごぼうサラダ
387kcal / 2.1g	281kcal / 2.8g	278kcal / 2.6g	392kcal / 3.0g	331kcal / 3.2g	333kcal / 2.8g	320kcal / 3.6g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
塩だれチキン ほうれん草と人参の煮浸し ポークビーンズ 胡瓜の生姜漬け きのごガーリック醤油ソテー	黒毛和牛すき焼き 花野菜のポトフ マカロニと卵のサラダ 大根の漬物 花斗六豆	ごだわりもも唐揚げ じゃが芋土佐煮 菜の花の辛子和え しば漬け 五目厚焼玉子 おろしポン酢	ネギ塩豚ロース焼き キャベツと人参の炒め 高野豆腐の含め煮 おかず豆 はりはり漬 わさび菜おひたし	赤魚白醤油風味焼き いんげん 牛ごぼう煮 マカロニサラダ カラフルピクルス 若布とシラスの和え物	豚ロース肉の生姜焼き 青菜ピーナッツ和え 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ うの花 もずく酢 根菜と大豆の五目煮	和風おろしソースハンバーグ 人参の洋風煮 ブロッコリーのカニカマあめかけ ふきと若布の辛子酢味噌和え 胡瓜の醤油漬け 小豆煮
308kcal / 2.4g	293kcal / 2.4g	440kcal / 3.1g	305kcal / 2.9g	280kcal / 2.1g	321kcal / 2.9g	291kcal / 3.3g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
白身魚ひと口竜田 筍土佐煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ポテトサラダ 壬生菜漬け 春雨のレモン風味 貝入り甘酢あん(きのこ)	ミートオムレツ 123のコールスローサラダ アスパラと牛肉のオイスター炒め 豆ひじき 刻みたくあん 梅ごぼう トマトケチャップ	豚角煮 味付けチンゲン菜 蓮根そぼろ ニラ玉 赤しそ大根 めかぶの酢の物	ぶり照焼き れんこんの甘酢漬け 筑前煮 桜えび入り和風パスタ やわらか茎わかめ 湯葉入りチンゲン菜	デミグラスソースハンバーグ キャベツと人参の炒め カリフラワーサラダ 茄子とピーマンの煮浸し 大根としその実の漬物 うぐいす豆		
341kcal / 2.6g	303kcal / 3.0g	347kcal / 2.4g	320kcal / 2.0g	310kcal / 3.1g		

【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



2018年5月



健康ボリューム食
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 お返してきます!	エネルギー	麻婆豆腐 浸し豆 とりごぼう マカロニと卵のサラダ 広島菜漬け 若布と干し海老の当座煮	ぶり照焼き 花車かまぼこ 野菜と豚肉の炊き合わせ うの花 もずく酢 湯葉入りチンゲン菜	ミートオムレツ ブロッコリーのお浸し チンジャオロース ほっこりじゃが芋の煮ころかし 胡瓜の生姜漬け うぐいす豆 トマトケチャップ	豚ロース肉の生姜焼き 小松菜とじゃこのお浸し ゆず入り芋きんとん ふきと油揚げの田舎煮 大根の漬物 蓮根のしそ和え	エビフライ コーンクリームコロッケ 菜の花とかにかま卵和え なます 白菜漬け 若布とシラスの和え物 タルタルソース
	食塩相当量	281kcal / 2.8g	309kcal / 2.2g	280kcal / 2.6g	321kcal / 2.4g	353kcal / 2.4g
○○kcal / ○.○g						
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
仙台味噌仕立ての豚焼き肉 キャベツ(付合せ) カリフラワーサラダ 小松菜の胡麻和え はりはり漬 黒豆	塩だれチキン ほうれん草コーンバター 野菜のおろし南蛮 赤かぶ漬け 小女子の佃煮	さんまの塩焼き ふきの含め煮 筑前煮 里芋の煮ころかし ゆず大根 小豆煮	和風おろしソースハンバーグ 枝豆とコーンの洋風煮 蓮根練り胡麻ドレッシング カリフラワーとウィンナーの煮物 昆布の山椒風味 モロヘイヤのお浸し	豚角煮 味付けチンゲン菜 キャベツとヤングコーンの炒め物 ジャーマンポテト 刻みたくあん 梅ごぼう	さわら塩焼き いんげん じゃが芋と人参の煮物 マカロニサラダ 高菜ちりめん 花斗六豆	牛肉のオイスターソース キャベツのコンソメ煮 豆ひじき 胡瓜の生姜漬け 五目厚焼玉子
401kcal / 2.8g	306kcal / 3.1g	354kcal / 2.4g	303kcal / 3.5g	339kcal / 2.8g	348kcal / 2.4g	344kcal / 2.4g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
ミルフィーユカツ カリフラワーの洋風煮 パンネのトマトソース 筍土佐煮 しそ昆布 湯葉入りチンゲン菜 フライソース	ぶり照焼き 花形人参 茄子とピーマンの煮浸し ささげのゴマ和え しば漬け 根菜と大豆の五目煮	酢豚 浸し豆 ツナ入り玉子そぼろ ミートソーススパゲティ 赤しそ大根 わさび菜おひたし	黄金カレイ煮付け ふきの含め煮 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 123のコースローサラダ もずく酢 くり豆	ごちそうえびフライ なます ほうれん草コーンバター 胡瓜の醤油漬け オクラのおかか和え タルタルソース	デミグラスソースハンバーグ 枝豆とコーンの洋風煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ さつま芋とりんごのサラダ やわらか茎わかめ 春雨のレモン風味	麻婆茄子 ふんわりハム入りたまご ビッグエビのせシューマイ ガーサ化蒸し鶏の塩だれ和え 壬生菜漬け 黒豆
310kcal / 3.1g	321kcal / 2.8g	306kcal / 3.3g	318kcal / 2.0g	306kcal / 3.4g	317kcal / 3.4g	307kcal / 2.8g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
さば煮付け 華かまぼこ 野菜と豚肉の炊き合わせ 切干大根 白菜漬け 若布と干し海老の当座煮	豚キムチ 浸し豆 小松菜とじゃこのお浸し ひじきの煮物 広島菜漬け ささがききんぴらごぼう	スケソウダラ煮付け 人参煮 牛肉とインゲンのうま煮 豆乳入りしっとり卵の花 大根としその実の漬物 うぐいす豆	きのこ鶏肉のガーリックソテー ジャーマンポテト 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ツナの梅風味パスタ 野沢菜漬け かにかま入り玉子	カツ煮 カリフラワーとウィンナーの煮物 小松菜の和え物 赤かぶ漬け くり豆	あじみりん焼き 花車かまぼこ 豆腐と隠元のそぼろあん 焼きそば あみ佃煮 切干大根の中華サラダ	鶏肉のトマトソース ツイストマカロニ キャベツとヤングコーンの炒め物 ささげのゴマ和え しそ昆布 野菜のマリネ
431kcal / 2.6g	313kcal / 3.3g	281kcal / 2.2g	318kcal / 3.1g	374kcal / 3.2g	297kcal / 2.5g	301kcal / 3.5g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
豚肉炙り焼き キャベツ(付合せ) 蓮根練り胡麻ドレッシング 菜の花とかにかま卵和え ずいきの紫芋酢 枝豆とコーンの洋風煮	さば塩焼き 花形人参 ほうれん草の干しえび和え かぼちゃの田舎煮 白菜漬け おくらと湯葉のお浸し	牛焼肉 いんげんの生姜醤油和え ゆず入り芋きんとん しゅうまい 高菜ちりめん 中華春雨	ヒレカツ キャベツとかにかまのサラダ ブロッコリーとコーンの和え物 しば漬け うずら豆 フライソース	さんまの塩焼き ふきの含め煮 とりごぼう もずく酢 わさび菜おひたし		
290kcal / 2.5g	357kcal / 2.3g	402kcal / 2.4g	344kcal / 2.2g	349kcal / 2.5g		

【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

