

2018年6月

普通食
 昼食

				※ 栄養価表示	1日(金)	2日(土)
				おかずのみ ※ 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	ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツ(付合せ) 切干大根 ブロッコリーのトマトソース かにかま入り玉子 広島菜漬け	ぶり煮付け 人参煮 里芋の煮ころがし 畑のお肉とキャベツの味噌炒め モロヘイヤのお浸し ゆず大根
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
カレーコロッケ ほうれん草コーンバター キャベツのコンソメ煮 123の人参マリネサラダ はりはり漬 フライソース	さば味噌煮 花形人参 なます 筑前煮 若布と干し海老の当座煮 壬生菜漬け	鶏つくね キャベツと人参の炒め ひじきの煮物 ポテトとウインナー 小豆煮 大根の紫芋酢	メバル塩焼き 青菜ピーナツ和え ほっごりじゃが芋の煮ころがし 卵と木耳の彩り炒め 蓮根のしそ和え あみ佃煮	回鍋肉 ツナの梅風味パスタ 高野豆腐の含め煮 切干大根の中華和え 白菜漬け	にしんのみぞれ煮 人参煮 しゅうまい キャベツとヤングコーンの炒め物 うずら豆 野沢菜漬け	豚肉の黒胡椒焼き 豆乳入りしっとり卵の花 123の出汁巻き玉子 わさび菜おひたし しば漬け
224kcal / 2.4g	205kcal / 2.2g	168kcal / 1.6g	180kcal / 2.0g	221kcal / 2.3g	230kcal / 2.1g	230kcal / 2.2g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
エビチリソース さつまいもの蜜がけ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 めかぶの酢の物 大根としその実の漬物	和風おろしソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し とろとろ玉子 五目揚げ豆腐 野菜のマリネ 高菜ちりめん	あじ西京焼き 花車かまぼこ 小松菜の和え物 とりごぼう おくらと湯葉のお浸し 昆布の山椒風味	厚揚げとそぼろの彩り炒め パンピンクサラダ 野菜と蒸し鶏のカレーソース 中華春雨 壬生菜漬け	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 大葉入り豆腐団子 かにかま入り玉子 やわらか茎わかめ	肉じゃが マカロニと卵のサラダ キャベツのコンソメ煮 湯葉入りチンゲン菜 胡瓜の醤油漬け	白身魚フライ かぼちゃの田舎煮 厚揚げといんげんの煮物 オクラのおかか和え しそ昆布 タルタルソース
172kcal / 1.9g	267kcal / 2.3g	187kcal / 2.6g	195kcal / 2.2g	191kcal / 1.4g	201kcal / 2.1g	221kcal / 2.0g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
豚肉と木耳の炒り卵 蓮根そぼろ ブロッコリーのかにかまあんがけ 若布とシラスの和え物 大根の漬物	さわら塩焼 華かまぼこ ジャンボ肉だんご 野菜とウインナーの炒め物 うぐいす豆 刻みたくあん	アスパラと牛肉のオイスター炒め 焼きそば がんもと野菜の含め煮 きのこのガーリック醤油ソテー 広島菜漬け	いわしかつお節煮 味付いんげん 小松菜の胡麻和え 鶏肉の玉子とじ ささがきまきりごぼう 赤しそ大根	メンチカツ ブロッコリーとコーンの和え物 ラタトゥイユ 若布と干し海老の当座煮 はりはり漬 フライソース	スケソウダラ煮付け 味ごぼう ミートソースパゲティ 肉入り野菜炒め くり豆 もずく酢	鶏肉の柚子風味 ツナポテトサラダ 豆腐の中華あん 五目厚焼玉子 白菜漬け
154kcal / 1.9g	276kcal / 1.9g	189kcal / 2.4g	206kcal / 2.4g	264kcal / 2.2g	180kcal / 1.6g	175kcal / 1.5g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
マスの漬け焼き オクラのお浸し ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉のクリーム煮 うずら豆 切り昆布煮	麻婆茄子 マロニー中華風 鶏肉と野菜のいなり巻 蓮根のしそ和え 胡瓜の生姜漬け	ぶり照焼き 花形人参 うの花 白菜と青菜のそぼろあんがけ 根菜と大豆の五目煮 赤かぶ漬け	豚の角煮 チンゲン菜のお浸し ビーフン かにかま入り玉子 オクラのおかか和え ザーサイ炒め あみ佃煮	ホキ西京焼き 味ごぼう マカロニサラダ じゃが芋と人参の煮物 小豆煮 大根の紫芋酢	具入りオムレツ カラフラワーとウインナーの煮物 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のごま和え しそ昆布 トッピングソース(トマト)	黄金カレイ煮付け 人参煮 豆ひじき 茄子と挽肉の味噌炒め おくらと湯葉のお浸し しば漬け
200kcal / 1.6g	219kcal / 2.1g	183kcal / 2.0g	300kcal / 1.8g	199kcal / 1.5g	162kcal / 2.4g	181kcal / 1.9g

【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6月

普通食
 夕食

				※ 栄養価表示	1日(金)	2日(土)
				おかずのみ ※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	あじ塩焼き 味付いんげん 小松菜の胡麻和え じゃが芋と人参の煮物 黒豆 胡瓜の生姜漬	鶏の照り焼き 高野豆腐の彩り煮 さつま揚げと野菜の煮物 きのこのガーリック醤油ソテー 野沢菜漬
				○○kcal / ○.○g	204kcal / 2.3g	226kcal / 2.0g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
いわし紀州煮 華かまぼこ 野菜のおろし南蛮 豆腐と隠元のそぼろあん オクラのおかか和え 昆布の山椒風味	ふんわりカニ玉 じゃが芋土佐煮 豚肉入り甘辛春雨 花斗六豆 胡瓜の醤油漬	白身魚の中華あんかけ 焼うどん 冬瓜とひき肉の煮物 湯葉入りチンゲン菜 ザーサイ炒め	ハッシュドビーフ ささげのお浸し 花野菜のポトフ 根菜と大豆の五目煮 大根の漬物	サーモンバーグ ニラ入り玉子 鶏肉のクリーム煮 モロヘイヤの辛子和え 切り昆布煮	鶏ささみチーズカツ マカロニと果物のサラダ ラタトゥイユ 若布とシラスの和え物 刻みたくあん フライソース	さわら西京焼き 味付いんげん ポテトサラダ 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささがききんぴらごぼう もずく酢
178kcal / 2.4g	200kcal / 2.4g	160kcal / 1.8g	177kcal / 2.1g	216kcal / 2.1g	240kcal / 2.1g	172kcal / 1.8g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
お煮め 豆ひじき パスタとツナのフレンチサラダ 五目厚焼玉子 広島菜漬	白糸だらの照焼き 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 くり豆 赤しそ大根	豚肉のトマトソース マカロニサラダ 豆腐の中華あん 若布と干し海老の当座煮 胡瓜の生姜漬	カレーの唐揚げ うの花 肉入り野菜炒め ほうれん草のごま和え はりはり漬	若鶏の塩焼き ポテトとたらこのマヨ和え ブロッコリーのトマトソース 根菜と大豆の五目煮 ゆず大根	さば田楽味噌焼 花形人参 ひじきの煮物 畑のお肉の旨煮 蓮根のしそ和え 白菜漬	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン 123のコースローサラダ お麩の玉子とし 花斗六豆 赤かぶ漬
196kcal / 1.5g	169kcal / 1.5g	202kcal / 2.3g	199kcal / 1.8g	207kcal / 1.6g	248kcal / 1.4g	219kcal / 2.2g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
ぶりの揚げ煮 ジャーマンポテト 蒸し鶏の胡麻だれ和え 春雨のレモン風味 野沢菜漬	鶏肉と野菜のカレーソース 切干大根 高野豆腐と野菜の煮物 めかぶの酢の物 しば漬	一口いかフライ キャベツ(付合せ) おかず豆 チキンボールのトマトソース わさび菜おひたし あみ佃煮 フライソース	豚肉のみぞれがけ 春雨サラダ 揚げ茄子の生醤油あんかけ 小豆煮 高菜ちりめん	あじみりん焼き 青菜ピーナツ和え さつま芋煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 野菜のマリネ 胡瓜の醤油漬	チンジャオロース とろとろ玉子 ちくわの磯辺揚げ(豆入り) 切干大根の中華和え 壬生菜漬	にしんの中華ソース 人参煮 お豆と昆布の煮物 野菜のスープ煮 モロヘイヤのお浸し 大根としその実の漬物
231kcal / 1.4g	224kcal / 2.2g	241kcal / 1.8g	214kcal / 1.9g	172kcal / 1.2g	181kcal / 1.5g	179kcal / 2.3g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 123の出汁巻き玉子 湯葉入りチンゲン菜 カラフルピクルス	エビフライ 小松菜の和え物 野菜と牛肉のオイスターソース 枝豆とコーンの洋風煮 昆布の山椒風味 タルタルソース	鶏肉ねぎ塩ダレ きのこ入金平牛蒡炒め 高野豆腐の含め煮 めかぶの酢の物 刻みたくあん	さわらの野菜あんかけ ささげのゴマ和え 肉団子のカレー煮 黒豆 野沢菜漬	酢豚 しゅうまい 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 やわらか茎わかめ	ながめばる白醤油風味焼き 花車かまぼこ 豆乳入りしっとり卵の花 とりごぼう 中華春雨 大根の漬物	大葉香るささみカツ なます キャベツとヤングコーンの炒め物 若布とシラスの和え物 広島菜漬 フライソース
211kcal / 2.3g	253kcal / 2.0g	218kcal / 2.3g	226kcal / 2.4g	186kcal / 1.7g	169kcal / 1.6g	254kcal / 2.2g

【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

