

2018年7月

高齢者専門宅配弁当



普通食
昼食

| 1日(日) | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 7日(土) |
|---|---|--|---|---|---|--|
| 豚ロース焼きの生姜風味 マカロニと果物のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 花斗六豆 壬生菜漬け | いわし紀州煮 味付いんげん じゃが芋土佐煮 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし 切り昆布煮 | 若鶏の唐揚げ ナポリタン 高野豆腐の彩り煮 花野菜のポトフ 切干大根の中華和え 高菜ちりめん | 赤魚塩干し焼き れんこんの甘酢漬け 野菜のおろし南蛮 チキンボールのトマトソース うぐいす豆 胡瓜の醤油漬け | 牛肉と里芋の田舎煮 ひじきの煮物 123の出汁巻き玉子 オクラのおかか和え はりはり漬 | あじフライ ペペロンチーノ ほうれん草と人参の煮浸し 野菜のスープ煮 黒豆 刻みたくあん フライソース | チキンミートローフ パンネのカレークリーム 高野豆腐の含め煮 蓮根のしそ和え 野沢菜漬け トッピングソース (トマト) |
| 192kcal / 2.0g | 176kcal / 1.6g | 202kcal / 2.1g | 205kcal / 2.2g | 180kcal / 1.9g | 189kcal / 1.7g | 207kcal / 2.2g |
| 8日(日) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) |
| さわら西京焼き 華かまぼこ 切干大根 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ モロヘイヤの辛子和え やわらか茎わかめ | 豚肉とインゲンの塩だれ炒め お豆と昆布の煮物 ブロッコリーのトマトソース 五目厚焼玉子 広島菜漬け | サーモンバーグ 春雨サラダ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め わさび菜おひたし 大根としその実の漬物 | 炭火焼き鳥 とろとろ玉子 豆腐の中華あん 若布とシラスの和え物 白菜漬け | ホッケ塩焼 青菜ピーナッツ和え 豆乳入りしっとり卵の花 野菜と蒸し鶏のカレーソース 根菜と大豆の五目煮 ゆず大根 | 豚肉と筍の旨煮 ポテとたらこのマヨ和え お麩の玉子とし 春雨のレモン風味 切り昆布煮 | ふんわりカニ玉 きのこ入金牛牛蒡炒め 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 小豆煮 胡瓜の生姜漬け |
| 185kcal / 1.9g | 265kcal / 1.6g | 191kcal / 2.1g | 190kcal / 1.7g | 182kcal / 2.0g | 176kcal / 1.8g | 188kcal / 2.7g |
| 15日(日) | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 21日(土) |
| 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 ポテとウインナー 若布と干し海老の当座煮 野沢菜漬け | 白糸だらの照焼き 花車かまぼこ さつま芋煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え 野菜のマリネ しば漬け | 麻婆豆腐 しゅうまい パスタとツナのフレンチサラダ 湯葉入りチンゲン菜 しそ昆布 | さば煮付け 味付いんげん エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 肉団子のカレー煮 めかぶの酢の物 大根の漬物 | 鶏肉ねぎ塩ダレ ジャーマンポテト ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) 中華春雨 壬生菜漬け | ぶり照焼き チンゲン菜のお浸し 焼うどん 厚揚げといんげんの煮物 うずら豆 ゆず大根 | 豚肉のトマトソース おかず豆 白菜と青菜のそぼろあんかけ 若布とシラスの和え物 はりはり漬 |
| 216kcal / 2.4g | 163kcal / 1.5g | 226kcal / 2.1g | 266kcal / 2.2g | 243kcal / 1.8g | 229kcal / 1.4g | 169kcal / 2.2g |
| 22日(日) | 23日(月) | 24日(火) | 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 28日(土) |
| にしん中華ソース 人参煮 うの花 豚肉入り甘辛春雨 かにかま入り玉子 昆布の山椒風味 | 鶏ささみチーズカツ ポテトサラダ 冬瓜とひき肉の煮物 きのこのガーリック醤油ソテー 野沢菜漬け フライソース | マスの漬け焼き 青菜ピーナッツ和え ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 肉入り野菜炒め くり豆 もずく酢 | トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ カリフラワーとウインナーの煮物 鶏肉のクリーム煮 オクラのおかか和え 刻みたくあん | さわらの野菜あんかけ なます 畑のお肉の旨煮 湯葉入りチンゲン菜 やわらか茎わかめ | 若鶏の塩焼き 豆ひじき ラタトゥイユ ささがきみぴらごぼう 壬生菜漬け | エビフライ 蓮根そぼろ 野菜と牛肉のオイスターソース わさび菜おひたし 赤かぶ漬け タルタルソース |
| 204kcal / 2.4g | 232kcal / 1.9g | 194kcal / 1.8g | 222kcal / 2.6g | 159kcal / 2.2g | 198kcal / 1.4g | 236kcal / 1.8g |
| 29日(日) | 30日(月) | 31日(火) | ※ 栄養価表示 | | | |
| 豚肉のみぞれがけ マカロニサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ うぐいす豆 胡瓜の醤油漬け | ながめばる白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ささげのゴマ和え 茄子と挽肉の味噌炒め 根菜と大豆の五目煮 赤しそ大根 | 金平入り鶏つくね キャベツと人参の炒め 里芋の煮ころがし 高野豆腐と野菜の煮物 春雨のレモン風味 あみ佃煮 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表も お渡しできます!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; margin-left: 20px;"> <p>エネルギー</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <p>食塩相当量</p> </div> | | | |
| 209kcal / 1.9g | 163kcal / 1.6g | 205kcal / 2.1g | ○○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7月

高齢者専門宅配弁当



普通食
夕食

| 1日(日) | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 7日(土) |
|---|---|--|--|--|---|--|
| さば塩焼き 青菜ピーナツ和え 里芋の煮っころがし 野菜と蒸し鶏のカレーソース ささがききんぴらごぼう 赤しそ大根 | ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツ(付合せ) ポークビーンズ 筑前煮 春雨のレモン風味 胡瓜の生姜漬け | 銀ひらす照焼き 花形人参 さつまいもの蜜がけ 厚揚げといんげんの煮物 根菜と大豆の五目煮 白菜漬け | 豚肉とがんもの含め煮 ツナの梅風味パスタ 卵と木耳の彩り炒め 若布と干し海老の当座煮 ゆず大根 | にしんのみぞれ煮 チンゲン菜のお浸し ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ブロッコリーのカニカマあんかけ くり豆 赤かぶ漬け | 厚揚げとそぼろの彩り炒め ほっこりじゃが芋の煮っころがし 鶏肉の玉子とじ 野菜のマリネ 昆布の山椒風味 | メバル塩焼き オクラのお浸し うの花 肉入り野菜炒め うずら豆 大根の紫芋酢 |
| 251kcal / 1.7g | 205kcal / 2.8g | 164kcal / 1.4g | 171kcal / 2.5g | 175kcal / 2.2g | 214kcal / 2.5g | 171kcal / 1.6g |
| 8日(日) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) |
| 鶏の照り焼き かぼちゃの田舎煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 中華春雨 しば漬け | ぶり煮付け 人参煮 蓮根そぼろ 梅入りささみフライ 湯葉入りチンゲン菜 大根の漬物 | ゴーヤチャンプルー ささげのお浸し 鶏肉のクリーム煮 めかぶの酢の物 あみ佃煮 | えびカツ ブロッコリーとコーンの和え物 ラタトゥイユ きのこのガーリック醤油ソテー 壬生菜漬け フライソース | 鶏つくね キャベツ(付合せ) マカロニサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 ささがききんぴらごぼう 胡瓜の醤油漬け | いわしかつお節煮 花形人参 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 茄子と挽肉の味噌炒め 花斗六豆 赤しそ大根 | 牛肉のおろし煮 焼きそば 大葉入り豆腐団子 123の人参マリネサラダ 高菜ちりめん |
| 231kcal / 2.4g | 245kcal / 1.9g | 170kcal / 2.1g | 203kcal / 1.8g | 186kcal / 1.9g | 226kcal / 1.8g | 300kcal / 2.4g |
| 15日(日) | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 21日(土) |
| 白身魚フライ ニラ入り玉子 畑のお肉の旨煮 切干大根の中華和え 赤かぶ漬け タルタルソース | 鶏肉のトマト煮 野菜のおろし南蛮 キャベツとウィンナーの洋風煮★ オクラのおかか和え もずく酢 | さわら塩焼 れんこんの甘酢漬け ほうれん草コーンバター がんもと野菜の含め煮 うぐいす豆 刻みたくあん | 肉じゃが 豆ひじき キャベツとヤングコーンの炒め物 わさび菜おひたし あみ佃煮 | エビチリソース 切干大根 豆腐の中華あん 蓮根のしそ和え ザーサイ炒め | 和風おろしソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し ツナポテトサラダ 123の出汁巻き玉子 おくらと湯葉のお浸し やわらか茎わかめ | あじ西京焼き 華かまぼこ ひじきの煮物 野菜とウィンナーの炒め物 ほうれん草のごま和え 胡瓜の醤油漬け |
| 233kcal / 1.8g | 245kcal / 2.5g | 191kcal / 2.2g | 181kcal / 1.9g | 171kcal / 1.7g | 211kcal / 2.1g | 162kcal / 2.6g |
| 22日(日) | 23日(月) | 24日(火) | 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 28日(土) |
| アスパラと牛肉のオイスター炒め ペンのカレークリーム ブロッコリーのトマトソース 花斗六豆 白菜漬け | 赤魚白醤油風味焼き 味ごぼう ジャンボ肉だんご 畑のお肉とキャベツの味噌炒め モロヘイヤのお浸し 大根としその実の漬物 | 鶏肉の柚子風味 マカロニと卵のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 若布と干し海老の当座煮 しば漬け | スケノダラ煮付け 花形人参 茄子とピーマンの煮浸し 高野豆腐の含め煮 黒豆 広島菜漬け | カレーコロッケ ミートソーススパゲティ 野菜のスープ煮 枝豆とコーンの洋風煮 高菜ちりめん フライソース | さば味噌煮 味付いんげん とろとろ玉子 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 野菜のマリネ 胡瓜の生姜漬け | 麻婆茄子 マロニー中華風 鶏肉と野菜のいなり巻 めかぶの酢の物 大根の漬物 |
| 192kcal / 1.8g | 216kcal / 1.8g | 175kcal / 2.2g | 156kcal / 1.9g | 269kcal / 2.2g | 235kcal / 1.8g | 206kcal / 2.0g |
| 29日(日) | 30日(月) | 31日(火) | ※ 栄養価表示 | | | |
| 黄金カレイ煮付け オクラのお浸し しゅうまい じゃが芋と人参の煮物 きのこのガーリック醤油ソテー 切り昆布煮 | 具入りオムレツ パンプキンサラダ 野菜と蒸し鶏のカレーソース 若布とシラスの和え物 白菜漬け トッピングソース(トマト) | ホキ西京焼き 人参煮 豆乳入りしっとり卵の花 ポテトとウィンナー 小豆煮 野沢菜漬け | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">おかずのみ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">※ より詳細な栄養価表もお渡しできます!</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">エネルギー</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">食塩相当量</div> | | | |
| 183kcal / 1.9g | 164kcal / 2.1g | 184kcal / 1.3g | ○○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

