

※ 栄養価表示						1日(土)
おかずのみ ※ 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 ○○kcal / ○.○g						和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 高野豆腐の含め煮 ささがきさんぴらごぼう おかか昆布 231kcal / 2.8g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
銀ひらす照焼き 華かまぼこ さつま芋煮 畑のお肉の旨煮 蒸し鶏胡麻和え 壬生菜漬け 187kcal / 1.2g	炭火焼き鳥 ひじきの煮物 ブロッコリーのカニカマあんかけ うずら豆 胡瓜の生姜漬け 191kcal / 2.0g	いわし紀州煮 味ごぼう ポテトサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め おくらと湯菜のお浸し はりはり漬 234kcal / 1.6g	メンチカツ 高野豆腐の彩り煮 野菜とウインナーの炒め物 ツナとほうれん草の和え物 赤しそ大根 フライソース 281kcal / 2.3g	さば味噌煮 花形人参 さのこ入金平牛蒡炒め 厚揚げといんげんの煮物 うぐいす豆 刻みたくあん 243kcal / 1.8g	豚ロース焼きの生姜風味 蓮根そぼろ パスタとツナのフレンチサラダ 若布と干し海老の当座煮 しば漬け 201kcal / 2.4g	八宝菜 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 123の出汁巻きさ玉子 小豆煮 もずく酢 167kcal / 1.8g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
牛肉と里芋の田舎煮 マカロニと卵のサラダ 豆腐の中華あん 小魚の佃煮 大根の漬物 235kcal / 1.8g	赤魚白醤油風味焼き 青菜ピーナッツ和え 切干大根 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 123の人参マリネサラダ 切り昆布煮 185kcal / 1.7g	鶏つくね キャベツと人参の炒め 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 高菜ちりめん 179kcal / 1.4g	ぶりの揚げ煮 茄子とピーマンの煮浸し 筑前煮 花斗六豆 野沢菜漬け 203kcal / 1.6g	豚すき煮 ポテトとたらこのマヨ和え キャベツとウインナーの洋風煮 切昆布と油揚げのおかか煮 胡瓜の醤油漬け 248kcal / 2.1g	ホッケ塩焼 れんこんの甘酢漬け ささげのゴマ和え チキンボールのトマトソース くり豆 大根としその実の漬物 201kcal / 2.1g	若鶏の唐揚げ キャベツ(付合せ) ブロッコリーとコーンの和え物 ポテトとウインナー かにかま入り玉子 昆布の山椒風味 232kcal / 2.4g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
あじ西京焼き 花形人参 豆乳入りとろり卵の花 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 切干大根の中華和え しば漬け 210kcal / 2.7g	メカジキ生姜煮 オクラのお浸し おかず豆 青のり入りだし巻玉子 ささげのお浸し 若布と干し海老の当座煮 赤かぶ漬け 191kcal / 2.3g	豚肉と筍の旨煮 厚揚げのきのこあんかけ 鶏肉の玉子とじ ツナサラダ しそ昆布 170kcal / 2.1g	チキンミートローフ パンプキンサラダ 花野菜のポトフ 片口いわし浅炊き 白菜漬け トッピングソース(トマト) 191kcal / 2.3g	にしんの中華ソース 人参煮 湯葉入りチンゲン菜 梅入りささみフライ 春雨のレモン風味 ザーサイ炒め 214kcal / 2.1g	鶏肉と野菜の甘酢あん ニラ入り玉子 じゃが芋と人参の煮物 花斗六豆 壬生菜漬け 257kcal / 2.0g	黄金カレイ煮付け 味付いんげん ジャンボ肉だんご 野菜と蒸し鶏のカレーソース ほうれん草のごま和え あみ佃煮 209kcal / 2.0g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
豚焼肉の味噌仕立て 焼うどん 厚揚げの鶏肉の中華旨煮 黒豆 やわらか茎わかめ 293kcal / 1.8g	白身魚フライ 里芋の煮ころがし 野菜と牛肉のオスターソース ローストチキンほくし身 野沢菜漬け タルトソース 273kcal / 1.9g	具入りオムレツ ほうれん草と油揚げのお浸し 鶏肉のクリーム煮 大豆ちりめん カラフルピクルス トッピングソース(トマト) 189kcal / 2.0g	スケソウダラ煮付け チンゲン菜のお浸し しゅうまい 肉入り野菜炒め オクラのおかか和え 大根としその実の漬物 157kcal / 2.0g	ハッシュドビーフ さつま芋とりんごのサラダ 大葉入り豆腐団子 いんげんのピーナッツ和え おかか佃煮 247kcal / 1.7g	サーモンバーグ うの花 蒸し鶏の胡麻だれ和え 若布とシラスの和え物 大根の紫芋酢 205kcal / 2.1g	豚肉のみぞれがけ ペンネのカレークリーム 高野豆腐と野菜の煮物 くり豆 切り昆布煮 234kcal / 2.1g
30日(日)						
赤魚塩干し焼き 花車かまぼこ じゃが芋土佐煮 鶏つくねの野菜あん わさび菜おひたし あみ佃煮 156kcal / 2.0g						

【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



※ 栄養価表示						1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						ながめばる白醤油風味焼き 青菜ピーナッツ和え うの花 鶏肉の玉子とじ 黒豆 しば漬け 170kcal / 1.6g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
酢豚 <small>枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)</small> 白菜と青菜のそぼろあんかけ ツナマヨコーン ザーサイ炒め 192kcal / 2.2g	さわら塩焼 人参煮 かぼちゃの田舎煮 ごぼうと豚肉の柳川風 切干大根の中華和え 昆布の山椒風味 187kcal / 1.8g	牛肉アスパラのオイスターソース ニラ入り玉子 さつま揚げと野菜の煮物 片口いわし浅炊き 野沢菜漬け 178kcal / 2.1g	あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け ささげのお浸し じゃが芋と人参の煮物 くり豆 やわらか茎わかめ 171kcal / 1.3g	ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツ(付合せ) マカロニと果物のサラダ 野菜と蒸し鶏のカレーソース わさび菜おひたし 昆布ちりめん 237kcal / 2.5g	にしんのみぞれ煮 チンゲン菜のお浸し 豆ひじき とりごぼう かにかま入り玉子 白菜漬け 210kcal / 2.1g	鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト がんもとの野菜の含め煮 春雨のレモン風味 広島菜漬け 257kcal / 2.9g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
まぐろ竜田揚げ ポークビーンズ 肉入り野菜炒め ほうれん草のごま和え 赤かぶ漬け 甘酢あん 209kcal / 2.0g	豚肉と木耳の炒り卵 ビーフン 大葉入り豆腐団子 若布とシラスの和え物 おかか佃煮 249kcal / 1.8g	白糸だらの照焼き 味付いんげん じゃが芋土佐煮 <small>ちわの磯辺揚げ(豆乳入り)</small> ローストチキンほぐし身 大根の紫芋酢 172kcal / 1.6g	厚揚げとそぼろの彩り炒め 湯葉入りチンゲン菜 鶏肉のクリーム煮 めかぶの酢の物 あみ佃煮 174kcal / 1.9g	白身魚の中華あんかけ しゅうまい 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆 壬生菜漬け 225kcal / 1.7g	回鍋肉 とろとろ玉子 <small>厚揚げと鶏肉の中華旨煮</small> 野菜のマリネ やわらか茎わかめ 180kcal / 1.5g	マスの漬け焼き チンゲン菜のお浸し マカロニのクリーム煮 畑のお肉の旨煮 いんげんのピーナッツ和え 刻みたくあん 203kcal / 1.9g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
デミグラスソースハンバーグ ナポリタン <small>ほうれん草と蒸し鶏の和え物</small> キャベツのコンソメ煮 枝豆とコーンの洋風煮 切り昆布煮 205kcal / 2.3g	牛肉のおろし煮 <small>カリフラワーとウインナーの煮物</small> 鶏肉と野菜のいなり巻 <small>きのこのガーリック醤油ソテー</small> 高菜ちりめん 248kcal / 1.9g	エビフライ ひじきの煮物 蒸し鶏の胡麻だれ和え モロヘイヤのお浸し まぐろ煮 タルトソース 230kcal / 1.7g	銀ひらす塩焼 花車かまぼこ 焼きそば <small>豆腐と隠元のそぼろあん</small> うずら豆 大根の漬物 198kcal / 1.7g	豚肉の黒胡椒焼き 123のコールスローサラダ お麩とひき肉の玉子和え ツナとほうれん草の和え物 はりはり漬 282kcal / 2.0g	ぶり照焼き 味ごぼう ミートソーススパゲティ <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</small> わさび菜おひたし おかか昆布 285kcal / 1.9g	麻婆茄子 お豆と昆布の煮物 豚肉入り甘辛春雨 小魚の佃煮 赤しそ大根 234kcal / 1.9g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
いわしかつお節煮 花形人参 切干大根 卵と木耳の彩り炒め おくらと湯菜のお浸し 胡瓜の生姜漬け 189kcal / 2.3g	金平入り鶏つくね ブロッコリーのお浸し マカロニサラダ 高野豆腐の含め煮 小豆煮 刻みたくあん 274kcal / 2.4g	さば田楽味噌焼 華かまぼこ 蓮根そぼろ 厚揚げといんげんの煮物 若布と干し海老の当座煮 白菜漬け 250kcal / 1.6g	豚肉とがんもの含め煮 ツナポテトサラダ 123の出汁巻き玉子 うぐいす豆 広島菜漬け 200kcal / 1.5g	あじ塩焼き れんこんの甘酢漬け 厚揚げのきのこあんかけ キャベツとウインナーの洋風煮 ささききんぴらごぼう しそ昆布 169kcal / 2.2g	鶏ささみチーズカツ <small>葉野菜の和風ドレッシング仕立て</small> ラトウイユ 五目厚焼玉子 胡瓜の醤油漬け フライソース 227kcal / 2.1g	さわら西京焼き 人参煮 さつまいもの蜜がけ 豆腐の中華あん <small>きのこのガーリック醤油ソテー</small> はりはり漬 201kcal / 1.3g
30日(日)						
ふんわりカニ玉 <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> 大根と豚肉の煮物 春雨のレモン風味 高菜ちりめん 178kcal / 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

