

2018年10月



普通食
昼食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	鶏肉の柚子風味 豆ひじき <small>キャベツとヤングコーンの炒め物</small> おくらと湯葉のお浸し まぐろ煮	いかフライ かぼちゃの田舎煮 畑のお肉の旨煮 蒸し鶏胡麻和え 大根の漬物 フライソース	麻婆豆腐 <small>枝豆と魚卵身団子(豆乳入り)</small> ごぼうと豚肉の柳川風 モロヘイヤの辛子和え 昆布ちりめん	白糸だらの照焼き チンゲン菜のお浸し 蓮根そぼろ 高野豆腐の含め煮 うずら豆 白菜漬け	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め ささげのお浸し さつま揚げと野菜の煮物 ツナマヨコーン しそ昆布	にんじのみぞれ煮 人参煮 とろとろ玉子 豚肉入り甘辛春雨 黒豆 胡瓜の醤油漬け
	167kcal / 1.8g	236kcal / 1.6g	169kcal / 1.9g	159kcal / 1.8g	179kcal / 2.1g	229kcal / 2.1g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
豚肉のトマトソース <small>カリフラワーとウインナーの煮物</small> 豆腐と隠元のそぼろあん 若布とシラスの和え物 おかが佃煮	あじみりん焼き 華かまぼこ 野菜のおろし南蛮 とりごぼう 花斗六豆 ザーサイ炒め	厚揚げとそぼろの彩り炒め マカロニサラダ 123の出汁巻き玉子 わさび菜おひたし 昆布の山椒風味	まぐろ竜田揚げ <small>ほうれん草と蒸し鶏の和え物</small> がんもと野菜の含め煮 うぐいす豆 大根の漬物 甘酢あん	鶏肉ねぎ塩ダレ 豆乳入りしっとり卵の花 お麩とひき肉の玉子和え 小魚の佃煮 胡瓜の生姜漬け	さば煮付け 味付いんげん 切干大根 <small>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)</small> 春雨のレモン風味 赤かぶ漬け	酢豚 焼きそば 蒸し鶏の胡麻だれ和え 若布と干し海老の当座煮 高菜ちりめん
165kcal / 2.0g	184kcal / 1.3g	218kcal / 2.2g	199kcal / 1.9g	242kcal / 2.1g	297kcal / 2.0g	220kcal / 2.0g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
ホキ西京焼き 味ごぼう お豆と昆布の煮物 青のり入りだし巻玉子 オクラのおかが和え 大根の紫芋酢	ふわり豆腐ハンバーグ キャベツ(付合せ) ブロッコリーとコーンの和え物 大根と豚肉の煮物 小豆煮 壬生菜漬け	マスの漬け焼き 青菜ピーナツ和え 里芋の煮ころがし 茄子と挽肉の味噌炒め 野菜のマリネ 刻みたくあん	鶏肉のトマト煮 マカロニのクリーム煮 卵と木耳の彩り炒め おくらと湯葉のお浸し やわらか茎わかめ	さわら塩焼 花形人参 さつまいもの蜜かけ 肉入り野菜炒め わさび菜おひたし おかが佃煮	豚肉と木耳の炒り卵 厚揚げのきのこあんかけ ポテトとウインナー 蒸し鶏胡麻和え しば漬け	えびカツ おかず豆 鶏つくねの野菜あん 切干大根の中華和え もずく酢 フライソース
162kcal / 1.5g	230kcal / 2.4g	214kcal / 1.9g	272kcal / 2.6g	204kcal / 1.3g	205kcal / 1.9g	237kcal / 1.7g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
牛肉のおろし煮 <small>葉野菜の和風ドレッシング仕立て</small> 鶏肉と野菜のいなり巻 かにかま入り玉子 昆布ちりめん	ぶり照焼き 味付いんげん ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささがききんぴらごぼう 胡瓜の生姜漬け	鶏肉と野菜のカレーソース マカロニと果物のサラダ キャベツのコンソメ煮 枝豆とコーンの洋風煮 高菜ちりめん	いわしかつお節煮 花車かまぼこ ポークビーンズ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 五目厚焼玉子 はりはり漬	麻婆茄子 ジャーマンポテト 野菜とウインナーの炒め物 ローストチキンほぐし身 野沢菜漬け	あじ塩焼き れんこんの甘酢漬け <small>ほうれん草と油揚げのお浸し</small> ブロッコリーのトマトソース いんげんのピーナツ和え おかが昆布	牛肉アスパラのオイスターソース ミートソーススパゲティ じゃが芋と人参の煮物 モロヘイヤのお浸し あみ佃煮
256kcal / 2.1g	191kcal / 2.1g	259kcal / 1.7g	214kcal / 1.8g	217kcal / 2.1g	159kcal / 2.1g	213kcal / 1.7g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
ながめばる白醤油風味焼き オクラのお浸し きのこ入金平牛蒡炒め 豆腐の中華あん 切昆布と油揚げのおかが煮 赤しそ大根	鶏ささみチーズカツ ツナポテトサラダ ラタトゥイユ くり豆 広島菜漬け フライソース	銀ひらす塩焼 花形人参 ジャンボ肉だんご <small>野菜と牛肉のオイスターソース</small> めかぶの酢の物 しば漬け	ふんわりカニ玉 ビーフン <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</small> ツナとほうれん草の和え物 昆布ちりめん	<p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表も お渡します！</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> <p>〇〇kcal / 〇.〇g</p>		
162kcal / 1.6g	249kcal / 1.8g	235kcal / 1.9g	230kcal / 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10月



普通食 夕食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	銀ひらす照焼き 青菜ピーナツ和え 豆乳入りしっとり卵の花 茄子と挽肉の味噌炒め 切干大根の中華和え おかか昆布	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ブロッコリーとコーンの和え物 青のり入りだし巻玉子 123の人参マリネサラダ 胡瓜の生姜漬け	さば塩焼き 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉と野菜のいなり巻 オクラのおかか和え 赤かぶ漬け	豚ロース焼きの生姜風味 マカロニと卵のサラダ ブロッコリーのトマトソース めかぶの酢の物 野沢菜漬け	いわし紀州煮 オクラのお浸し おかず豆 肉入り野菜炒め 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	メンチカツ <small>ほうれん草と油揚げのお浸し</small> 花野菜のポトフ 枝豆とコーンの洋風煮 もずく酢 フライソース
	230kcal / 1.7g	225kcal / 2.6g	240kcal / 1.7g	197kcal / 2.2g	191kcal / 2.0g	262kcal / 2.0g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け さつま芋煮 <small>野菜と牛肉のオスターソース</small> モロヘイヤのお浸し 大根としその実の漬物	肉じゃが 焼うどん 鶏肉の玉子とじ ツナとほうれん草の和え物 やわらか茎わかめ	ぶり煮付け 花形人参 ささげのゴマ和え 野菜と蒸し鶏のカレーソース 根菜と大豆の五目煮 壬生菜漬け	和風おろしソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し きのこ入金平牛蒡炒め キャベツとウインナーの洋風煮 かにかま入り玉子 しば漬け	エビチリソース ビーフン 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ツナサラダ おかか昆布	牛肉と里芋の田舎煮 ニラ入り玉子 <small>揚げ茄子の生姜醤油あんかけ</small> ローストチキンほぐし身 白菜漬け	赤魚白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し ひじきの煮物 <small>細のお肉とキャベツの味噌炒め</small> いんげんのピーナツ和え はりはり漬
195kcal / 1.6g	196kcal / 2.0g	210kcal / 1.8g	216kcal / 2.7g	212kcal / 2.0g	220kcal / 2.3g	166kcal / 1.6g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
大葉香るささみカツ 123のコールスローサラダ <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> 片口いわし浅炊き 胡瓜の醤油漬け フライソース	ホッケ塩焼 花車かまぼこ かぼちゃの田舎煮 厚揚げといんげんの煮物 五目厚焼玉子 あみ佃煮	豚すき煮 <small>枝豆と魚すり身回子(豆乳入り)</small> パスタとツナのフレンチサラダ 切昆布と油揚げのおかか煮 野沢菜漬け	あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け ポテトサラダ 豆腐の中華あん くり豆 赤しそ大根	黒毛和牛ハンバーグ オニオンソース ペペロンチーノ 花野菜のポトフ パンプキンサラダ ほうれん草コーンバター カラフルピクルス	黄金カレイ煮付け 人参煮 マカロニサラダ 畑のお肉の旨煮 うぐいす豆 大根としその実の漬物	鶏の照り焼き 茄子とピーマンの煮浸し <small>キャベツとアングコーンの炒め物</small> ほうれん草のごま和え ザーサイ炒め
292kcal / 2.5g	159kcal / 1.5g	245kcal / 1.9g	202kcal / 1.8g	309kcal / 3.0g	179kcal / 1.8g	240kcal / 2.2g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
にしんの中華ソース チンゲン菜のお浸し ポテトとたらこのマヨ和え 高野豆腐と野菜の煮物 花斗六豆 白菜漬け	具入りオムレツ 豆ひじき 鶏肉のクリーム煮 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)	白身魚フライ 湯葉入りチンゲン菜 筑前煮 オクラのおかか和え しそ昆布 タルタルソース	<small>豚肉とインゲンの塩たれ炒め</small> しゅうまい <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> ツナマヨコーン 胡瓜の醤油漬け	スケソウダラ煮付け 味噌ごぼう とろとろ玉子 五目揚げ豆腐 若布とシラスの和え物 大根の紫芋酢	鶏つくね キャベツと人参の炒め さつま芋とりんごのサラダ 123の出汁巻き玉子 おくらと湯葉のお浸し まぐろ煮	さば味噌煮 人参煮 切干大根 豆腐と隠元のそぼろあん うずら豆 壬生菜漬け
227kcal / 1.9g	173kcal / 1.9g	217kcal / 2.3g	293kcal / 2.0g	193kcal / 1.9g	193kcal / 1.4g	263kcal / 1.9g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
豚肉のみぞれがけ 高野豆腐の彩り煮 チキンボールのトマトソース わさび菜おひたし もずく酢	サーモンバーグ <small>ほうれん草と蒸し鶏の和え物</small> 青のり入りだし巻玉子 123の人参マリネサラダ 昆布の山椒風味	炭火焼き鳥 パンネのカレークリーム さつま揚げと野菜の煮物 大豆ちりめん 白菜漬け	ぶりの揚げ煮 青菜ピーナツ和え パンプキンサラダ 高野豆腐の含め煮 切干大根の中華和え ザーサイ炒め	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表も お渡します！</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> </div>		
212kcal / 2.4g	215kcal / 2.3g	220kcal / 1.9g	250kcal / 2.0g	○○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

