

※ 栄養価表示				1日(木)	2日(金)	3日(土)
<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> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p>				赤魚金山寺味噌焼き 味付いんげん マカロニのクリーム煮 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ オクラのおかか和え はりはり漬	豚肉とがんもの含め煮 ポテとたらこのマヨ和え とりごぼう うぐいす豆 野沢菜漬け	さば塩焼き チンゲン菜のお浸し ひじきの煮物 鶏肉の玉子とじ 野菜のマリネ 大根の漬物
○○kcal / ○.○g				187kcal / 2.2g	229kcal / 1.7g	238kcal / 1.8g
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草と人参の煮浸し キャベツとウィンナーの洋風煮 ローストチキンほぐし身 やわらか莖わかめ	いわし紀州煮 花形人参 さつま芋煮 畑のお肉の旨煮 モロヘイヤの辛子和え 胡瓜の醤油漬け	豚ロース焼きの生姜風味 マカロニと卵のサラダ 厚揚げといんげんの煮物 根菜と大豆の五目煮 大根の紫芋酢	エビフライ 豆ひじき 野菜と蒸し鶏のカレーソース わさび菜おひたし 刻みたくあん タルタルソース	肉じゃが 切干大根 豆腐の中華あん ツナサラダ しそ昆布	白身魚の中華あんかけ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 123の出汁巻き玉子 うずら豆 ザーサイ炒め	金平入り鶏つくね ブロッコリーのお浸し さつま芋とりんごのサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 若布とシラスの和え物 胡瓜の生姜漬け
221kcal / 2.2g	191kcal / 1.5g	217kcal / 2.3g	224kcal / 1.6g	196kcal / 2.1g	181kcal / 1.4g	215kcal / 2.3g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
さわら西京焼き れんこんの甘酢漬け 豆乳入りしっとり卵の花 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 いんげんのピーナッツ和え 昆布の山椒風味	鶏肉ねぎ塩ダレ とろとろ玉子 さつま揚げと野菜の煮物 大豆ちりめん 野沢菜漬け	銀ひらす照焼き チンゲン菜のお浸し ささげのゴマ和え じゃが芋と人参の煮物 切昆布と油揚げのおかか煮 はりはり漬	豚肉の黒胡椒焼き 123のコールスローサラダ 青のり入りだし巻玉子 ささがきまびらごぼう 白菜漬け	メバル塩焼き オクラのお浸し ミートソーススパゲティ 蒸し鶏の胡麻だれ和え 123の人参マリネサラダ 広島菜漬け	大葉香るささみカツ 高野豆腐の彩り煮 花野菜のポトフ 若布と干し海老の当座煮 しば漬け フライソース	にしんの中華ソース 青菜ピーナッツ和え しゅうまい 豚肉入り甘辛春雨 根菜と大豆の五目煮 大根としその実の漬物
216kcal / 1.9g	224kcal / 1.9g	197kcal / 1.6g	293kcal / 2.0g	211kcal / 1.8g	247kcal / 2.0g	233kcal / 2.4g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
豚肉と木耳の炒り卵 焼きそば ブロッコリーのトマトソース 片口いわし浅炊き 切り昆布煮	黄金カレー煮付け 人参煮 ジャーマンポテト 肉入り野菜炒め うずら豆 壬生菜漬け	麻婆茄子 うの花 パスタとツナのフレンチサラダ かにかま入り玉子 おかか佃煮	さば田楽味噌焼 華かまぼこ 厚揚げのきのこあんかけ チキンボールのトマトソース モロヘイヤのお浸し 赤しそ大根	牛肉のおろし煮 ほうれん草と油揚げのお浸し 筑前煮 花斗六豆 もずく酢	スケソウダラ煮付け 味ごぼう 茄子とピーマンの煮浸し 五目揚げ豆腐 わさび菜おひたし あみ佃煮	豚肉とインゲンの塩だれ炒め ニラ入り玉子 高野豆腐の含め煮 若布と干し海老の当座煮 胡瓜の醤油漬け
217kcal / 2.1g	163kcal / 1.7g	249kcal / 1.7g	290kcal / 1.7g	229kcal / 2.0g	184kcal / 1.9g	259kcal / 2.3g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
白身魚フライ カリフラワーとウィンナーの煮物 鶏肉のクリーム煮 小豆煮 大根の漬物 タルタルソース	回鍋肉 おかず豆 ブロッコリーのカニカマあんかけ 五目厚焼玉子 ザーサイ炒め	金目鯛西京焼き オクラのお浸し さつま揚げと野菜の煮物 さつま芋煮 湯葉入りチンゲン菜 めかぶの酢の物 しば漬け	鶏の照り焼き パンネのカレークリーム キャベツのコンソメ煮 いんげんのピーナッツ和え おかか昆布	サーモンバーグ かぼちゃの田舎煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め かにかま入り玉子 やわらか莖わかめ	豚肉のみぞれがけ ビーフン ポテトとウィンナー オクラのおかか和え 白菜漬け	
263kcal / 1.6g	196kcal / 1.6g	208kcal / 2.3g	275kcal / 1.9g	244kcal / 2.1g	223kcal / 2.4g	

[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11月



普通食
夕食

※ 栄養価表示				1日(木)	2日(金)	3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				メンチカツ おかず豆 卵と木耳の彩り炒め 若布と干し海老の当座煮 カラフルピクルス フライソース	八宝菜 しゅうまい フロccoliのトマトソース 小魚の佃煮 胡瓜の生姜漬け	鶏肉と野菜の甘酢あん 焼うどん 大葉入り豆腐団子 ささがきまきびらごぼう 高菜ちりめん
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
白糸だらの照焼き 華かまぼこ じゃが芋土佐煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え かにかま入り玉子 大根としその実の漬物	麻婆豆腐 ささげのお浸し 大根と豚肉の煮物 花斗六豆 切り昆布煮	にしんのみぞれ煮 人参煮 蓮根そぼろ 肉入り野菜炒め ほうれん草のごま和え あみ佃煮	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め うの花 ラタトゥイユ 片口いわし浅炊き 広島菜漬け	あじみりん焼き 青菜ピーナツ和え ジャンボ肉だんご フロccoliのカニカマあんかけ くり豆 しば漬け	豚焼肉の味噌仕立て 焼きそば 鶏肉と野菜のいなり巻 めかぶの酢の物 壬生菜漬け	カレイの唐揚げ ポークビーンズ 鶏肉のクリーム煮 オクラのおかか和え 赤しそ大根
169kcal / 1.7g	160kcal / 1.8g	180kcal / 2.2g	188kcal / 1.8g	236kcal / 1.8g	290kcal / 2.3g	285kcal / 2.3g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
ハッシュドビーフ 湯葉入りチンゲン菜 キャベツのコンソメ煮 五目厚焼玉子 まぐろ煮	さば煮付け 味付いんげん フロccoliとコーンの和え物 茄子と挽肉の味噌炒め 春雨のレモン風味 やわらか茎わかめ	チキンミートローフ マカロニのクリーム煮 高野豆腐の含め煮 おくらと湯葉のお浸し 高菜ちりめん トッピングソース (トマト)	マスの漬け焼き 花車かまぼこ ほうれん草と油揚げのお浸し 梅入りささみフライ 小豆煮 大根の漬物	厚揚げとそぼろの彩り炒め 里芋の煮ころがし ごぼうと豚肉の柳川風 小魚の佃煮 胡瓜の醤油漬け	ホキ西京焼き 花形人参 マカロニと果物のサラダ がんと野菜の含め煮 蒸し鶏胡麻和え 刻みたたくあん	鶏肉と野菜のカレーソース 野菜のおろし南蛮 ポテトとウインナー わさび菜おひたし あみ佃煮
170kcal / 1.7g	287kcal / 1.9g	222kcal / 2.2g	234kcal / 2.0g	187kcal / 2.1g	160kcal / 1.8g	236kcal / 1.7g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
エビチリソース ゼーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 揚げのお肉とキャベツの味噌炒め 黒豆 大根の紫芋酢	鶏つくね キャベツと人参の炒め マカロニサラダ 厚揚げといんげんの煮物 ツナとほうれん草の和え物 昆布ちりめん	赤魚塩干し焼き れんごんの甘酢漬け さつまいもの蜜がけ 白菜と青菜のそぼろあんかけ 切干大根の中華和え 胡瓜の生姜漬け	豚肉と筍の旨煮 お豆と昆布の煮物 野菜とウインナーの炒め物 オクラのおかか和え まぐろ煮	いわしかつお節煮 味付いんげん ひじきの煮物 お鮎とひき肉の玉子和え 野菜のマリネ 野沢菜漬け	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン ツナポテトサラダ 野菜と蒸し鶏のカレーソース 大豆ちりめん しそ昆布	ぶり照焼き チンゲン菜のお浸し 切干大根 じゃが芋と人参の煮物 うぐいす豆 白菜漬け
222kcal / 2.0g	183kcal / 1.8g	160kcal / 2.5g	172kcal / 2.0g	167kcal / 2.0g	257kcal / 2.4g	235kcal / 1.4g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
鶏肉の柚子風味 パンプキンサラダ 大葉入り豆腐団子 切昆布と油揚げのおかか煮 広島菜漬け	さわら塩焼 花形人参 焼うどん 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のごま和え 刻みたたくあん	豚肉のトマトソース とろとろ玉子 鶏つくねの野菜あん 若布とシラスの和え物 カラフルピクルス	いかフライ ポテトサラダ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 くり豆 壬生菜漬け フライソース	牛肉と里芋の田舎煮 枝豆と魚すり身団子 (豆乳入り) 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ローストチキンほぐし身 あみ佃煮	銀ひらす塩焼 花車かまぼこ 豆乳入りしっとり卵の花 鶏肉の玉子とじ 123の人参マリネサラダ 野沢菜漬け	
243kcal / 2.1g	191kcal / 2.0g	162kcal / 1.8g	254kcal / 1.5g	238kcal / 2.2g	184kcal / 1.6g	

【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

