

30日(日)	31日(月)	※ 栄養価表示					1日(土)
金平入り鶏つくね キャベツと人参の炒め ツナポテトサラダ ラタトゥイユ 枝豆とコーンの洋風煮 昆布ちりめん	いわしかつお節煮 人参煮 豆ひじき 肉入り野菜炒め モロヘイヤの辛子和え 大根としその実の漬物	※ 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					まぐろ竜田揚げ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え がんもと野菜の含め煮 ささがきまきびらごぼう 切り昆布煮 甘酢あん
220kcal / 1.9g	198kcal / 1.9g						200kcal / 2.1g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
貝入りオムレツ マカロニと果物のサラダ 大根と豚肉の煮物 ツナとほうれん草の和え物 桜でんぶ トッピングソース (トマト)	ホッケ塩焼 味付いんげん 小松菜の胡麻和え 鶏肉と野菜のいなり巻 春雨のレモン風味 しそ昆布	ふんわり豆腐ハンバーグ ブロッコリーのお浸し ポークビーンズ 野菜とウインナーの炒め物 小魚の佃煮 広島菜漬	あじ西京焼き 花形人参 野菜のおろし南蛮 ごぼうと豚肉の柳川風 おくらと湯葉のお浸し しば漬	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め マカロニサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 くり豆 大根の紫芋酢	ぶりの揚げ煮 青菜ピーナツ和え ひじきの煮物 鶏つくねの野菜あん 豚ももチャーシュー 刻みたくあん	豚すき煮 里芋の煮っころがし 野菜と蒸し鶏のカレーソース 五目厚焼玉子 壬生菜漬	
198kcal / 2.1g	181kcal / 2.4g	228kcal / 2.6g	164kcal / 2.2g	229kcal / 1.6g	213kcal / 2.0g	180kcal / 1.8g	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
にしんのみぞれ煮 オクラのお浸し いんげんのベーコン炒め 大葉入り豆腐団子 野菜のマリネ 胡瓜の生姜漬	メンチカツ ブロッコリーとコーンの和え物 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 若布とシラスの和え物 カラフルピクルス フライソース	さば煮付け 人参煮 焼うどん 123の出汁巻き玉子 モロヘイヤのお浸し 赤しそ大根	ハツシュドビーフ ※ 変野菜の和風ドレッシング仕立て じゃが芋と人参の煮物 蒸し鶏胡麻和え もずく酢	赤魚白醤油風味焼き 花車かまぼこ ジャンボ肉だんご 白菜と青菜のもぼろあんかけ ささがきまきびらごぼう しば漬	鶏肉のトマト煮 パンプキンサラダ 卵と木耳の彩炒め 若布と干し海老の当座煮 はりはり漬	銀ひらす照焼き チンゲン菜のお浸し マカロニのクリーム煮 茄子と挽肉の味噌炒め 切昆布と油揚げのおかか煮 大根の漬物	
207kcal / 2.4g	264kcal / 2.2g	279kcal / 1.9g	183kcal / 1.8g	207kcal / 2.2g	267kcal / 2.8g	238kcal / 1.5g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
豚ヒレかつ おかず豆 花野菜のポトフ めかぶの酢の物 まぐろ煮 フライソース	八宝菜 スクランブルエッグ (ハム) とりごぼう うぐいす豆 ザーサイ炒め	豚焼肉の味噌仕立て 切干大根 豆腐の中華あん 片口いわし浅炊き 野沢菜漬	三陸産サンマの生姜煮 味付いんげん ポテトサラダ 畑のお肉の旨煮 黒豆 胡瓜の醤油漬	厚揚げとそぼろの彩炒め 湯葉入りチンゲン菜 鶏肉の玉子とじ イカのマリネ 赤しそ大根	メバル塩焼き れんごんの甘酢漬 お豆と昆布の煮物 豚肉入り甘辛春雨 かにかまサラダ しば漬	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン カリフラワーとウインナーの煮物 鶏肉のクリーム煮 いんげんのピーナツ和え 広島菜漬	
246kcal / 1.8g	211kcal / 1.8g	274kcal / 2.2g	260kcal / 1.8g	180kcal / 2.1g	204kcal / 1.8g	231kcal / 2.4g	
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
エビチリソース 小松菜の和え物 厚焼き玉子 (関東風) 大豆ちりめん おかか昆布	ホキ西京焼き 花形人参 さつま芋とりんごのサラダ 梅入りささみフライ おくらと湯葉のお浸し 刻みたくあん	鶏肉のチーズクリームソース ほうれん草コーンバター ブロッコリーのトマトソース ツナサラダ やわらか茎わかめ	回鍋肉 しゅうまい さつま揚げと野菜の煮物 かにかま入り玉子 高菜ちりめん	黄金カレー煮付け 味ごぼう 豆乳入りしっとり卵の花 蒸し鶏の胡麻だれ和え 若布と干し海老の当座煮 白菜漬	宮崎県産黒毛和牛の牛丼 ペネのカレークリーム キャベツのコンソメ煮 小魚の佃煮 胡瓜の生姜漬	さわら塩焼 華かまぼこ 蓮根そぼろ 青のり入りだし巻玉子 わさび菜おひたし あみ佃煮	
236kcal / 2.0g	188kcal / 1.6g	182kcal / 2.0g	234kcal / 1.9g	174kcal / 2.0g	199kcal / 2.2g	200kcal / 1.4g	

[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



30日(日)	31日(月)	※栄養価表示					1日(土)
あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け 切干大根 卵と木耳の彩り炒め オクラのおかか和え 胡瓜の醤油漬け	海老天ぷら 天つゆ スクランブルエッグ(ハム) 厚揚げのそぼろあん 蒸し鶏胡麻和え もずく酢	※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					炭火焼き鳥 123のコールスローサラダ ブロッコリーのトマトソース モロヘイヤの辛子和え おかか佃煮
155kcal / 1.9g	232kcal / 1.6g						190kcal / 1.5g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
さば味噌煮 人参煮 しゅうまい 豆腐の中華あん 石布と干し海老の当座煮 はりはり漬	酢豚 ポテトとたらこのマヨ和え 青のり入りだし巻玉子 黒豆 大根の漬物	ながめばる白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し 焼きそば ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) いんげんのピーナッツ和え もずく酢	牛肉アスパラのオイスターソース ほうれん草と蒸し鶏の和え物 パスタとツナのフレンチサラダ 枝豆とコーンの洋風煮 昆布の山椒風味	エビフライ スクランブルエッグ(人参) 鶏肉のクリーム煮 めかぶの酢の物 高菜ちりめん タルタルソース	麻婆豆腐 カリフラワーとウィンナーの煮物 肉入り野菜炒め ツナマヨコーン 胡瓜の醤油漬け	いわし紀州煮 味噌ごぼう ミートソーススパゲティ さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草のごま和え やわらか蕎麦かめ	
270kcal / 1.7g	257kcal / 1.6g	182kcal / 1.3g	202kcal / 1.9g	278kcal / 1.5g	173kcal / 2.0g	212kcal / 2.0g	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
肉じゃが 湯葉入りチンゲン菜 お鮎とひき肉の玉子和え うずら豆 しそ昆布	白糸だらの照焼き 華かまぼこ お豆と昆布の煮物 豚肉入り甘辛春雨 ローストチキンほくし身 野沢菜漬け	鶏肉ねぎ塩ダレ 小松菜の和え物 キャベツとウィンナーの洋風煮 かにかまサラダ 白菜漬け	白身魚の中華あんかけ ニラ入り玉子 筑前煮 小豆煮 広島菜漬け	豚肉とがんもの含め煮 豆ひじき ラタトゥイユ ツナサラダ ゆず大根	カレーの唐揚げ 蓮根そば 厚揚げといんげんの煮物 花斗六豆 壬生菜漬け	ふんわりカニ玉 ほうれん草と人参の煮浸し 蒸し鶏の胡麻だれ和え おくらと湯葉のお浸し 小魚の山椒風味	
192kcal / 2.0g	175kcal / 1.8g	223kcal / 2.1g	174kcal / 1.8g	181kcal / 1.7g	207kcal / 1.7g	175kcal / 2.2g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
ぶり煮付け 花形人参 うの花 キャベツのコンソメ煮 春雨のレモン風味 刻みたくあん	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ ジャーマンポテト 高野豆腐の含め煮 わさび菜おひたし 桜でんぶ	あじ塩焼き 青菜ピーナッツ和え マカロニと卵のサラダ 鶏肉と野菜のいなり巻 根菜と大豆の五目煮 あみ佃煮	鶏ささみチーズカツ 小松菜の胡麻和え ブロッコリーのカニカマあんかけ 若布とシラスの和え物 大根としその実の漬物 フライソース	さわら西京焼き オクラのお浸し さつま芋煮 野菜とウィンナーの炒め物 豚ももチャーシュー 切り昆布煮	豚ロース焼きの生姜風味 ほうれん草と油揚げのお浸し 野菜と蒸し鶏のカレーソース 五目厚焼玉子 白菜漬け	にしん中華ソース 人参煮 かぼちゃの田舎煮 厚揚げのそぼろあん 小豆煮 胡瓜の生姜漬け	
200kcal / 1.7g	235kcal / 2.8g	229kcal / 2.1g	203kcal / 2.6g	213kcal / 1.7g	182kcal / 2.1g	209kcal / 2.0g	
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
鶏の照り焼き ひじきの煮物 がんもと野菜の含め煮 ささがきさびらごぼう 大根の紫芋酢	牛すね肉のやわらか煮 マカロニのクリーム煮 キャベツとウィンナーの洋風煮 123の人参マリネサラダ 野沢菜漬け	いかフライ 厚揚げのきのこあんかけ じゃが芋と人参の煮物 うぐいす豆 大根の漬物 フライソース	さば塩焼き チンゲン菜のお浸し 里芋の煮ころがし 高野豆腐と野菜の煮物 野菜のマリネ 昆布の山椒風味	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ とろとろ玉子 ポテトとウィンナー ツナとほうれん草の和え物 カラフルピクルス	赤魚金山寺味噌焼き 味付いんげん 野菜のおろし南蛮 ブロッコリーのカニカマあんかけ 切昆布と油揚げのおかか煮 広島菜漬け	豚肉の黒胡椒焼き ささげのお浸し 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 くり豆 まぐろ煮	
234kcal / 2.3g	200kcal / 1.9g	250kcal / 1.6g	250kcal / 1.9g	245kcal / 2.2g	164kcal / 1.9g	287kcal / 2.1g	

【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

