

2019年1月



カロリー・塩分調整食
食食

※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5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					鱈の柚子おろし煮 いんげんの練り胡麻和え 炒り鶏 ひじき煮	麻婆豆腐 チキンサラダ ブロッコリーとじゃが芋の炒め物 海鮮塩炒め
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
白身魚のムニエル ブロッコリー、ナポリタン エビとアスパラのコンソメ風味 ホトトギス・ブルームのガーリックソテー 鶏肉のマスタード和え	牛肉と春雨の中華風炒め 若竹煮 野菜の豆板醤炒め おくらのおかか和え	さわらの幽庵焼き ほうれん草、人参 さつま芋と鶏肉の照り煮 炒り豆腐 胡瓜の胡麻酢和え	鶏肉と野菜の炊き合わせ 卵とハムのマヨネーズソース和え 里芋と野菜の味噌タレ ブロッコリーのかい風味あんかけ	赤魚のみりん焼き 椎茸、人参、いんげん 小松菜の胡麻風味浸し 飛龍頭の煮物 たまご焼き	牛肉とチンゲン菜のオイスター炒め じゃが芋とハムのカレー炒め カリフラワーと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル	まぐろのネギ味噌かけ 小松菜のお浸し、人参 しっかりとりの花 炊き合わせ たまご焼き
236kcal / 1.9g	233kcal / 1.9g	247kcal / 1.6g	246kcal / 1.6g	249kcal / 1.6g	230kcal / 1.8g	230kcal / 1.3g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
鶏の唐揚げ香味ソース ほうれん草炒め煮 豆腐のピリ辛そぼろあん 白菜とイタヤ貝の中華煮	さわらの西京焼き えび芋、キャベツ、人参 青菜の中華和え 牛肉とピーマンのオイスター炒め 揚げ茄子の煮物	肉じゃが いんげんの生姜醤油和え イカと野菜の塩炒め 玉子焼き	ぶりの照り焼き 人参、大根、いんげん ぜんまいと人参の煮物 豚肉の柳川風 ほうれん草と油揚げの煮浸し	ハンバーグデミソース じゃが芋、人参 ほうれん草とコーンのガーリック炒め シーフードマリネ ブロッコリーの洋風煮	さんまの塩焼き 里芋、青菜のお浸し、人参 さつま揚げのおろし煮 野菜炒め おくらのお浸し	筑前煮 白菜とイタヤ貝の中華煮 三色ピーマンと油揚げの味噌炒め チンゲン菜のじゃこ和え
236kcal / 1.8g	241kcal / 1.9g	236kcal / 1.3g	252kcal / 1.7g	234kcal / 1.5g	237kcal / 1.7g	234kcal / 1.9g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
赤魚と豆腐の寄せ煮 菜の花の辛子和え 豚肉と木耳の炒め物 なます	厚揚げと白菜の炒め物 かぼちゃサラダ 小松菜としめじのお浸し カリフラワーの香味ソースかけ	さわらのトマトソース 小松菜すだち和え キャベツとウィンナーの炒め物 エビとアスパラのコンソメ風味	ビーフストロガノフ ほうれん草とコーンのバター風味 野菜とハムのソテー イカのマリネ	鱈の柚子おろし煮 いんげんの練り胡麻和え 炒り鶏 ひじき煮	親子煮 ほうれん草と海苔の煮浸し いかと海老の中華炒め 揚げ茄子のあんかけ	トラウトサーモンの味噌だれがけ チンゲン菜と蒸し鶏の煮浸し マカロニサラダ 大根の煮物
238kcal / 1.9g	228kcal / 1.4g	233kcal / 1.6g	249kcal / 1.9g	237kcal / 1.4g	235kcal / 1.8g	236kcal / 1.7g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
回鍋肉 ゴーヤチャンプルー 塩やきそば 小松菜とえのきのおかか和え	あじの南蛮漬け ブロッコリーとイカの中華あんかけ キャベツの炒め物 ニラ炒り卵	チキンのソテー キャベツと3色ピーマンのソテー 豆のトマト煮 ほうれん草のソテー 筍の土佐煮	さわらの幽庵焼き ほうれん草、人参 さつま芋と鶏肉の照り煮 炒り豆腐 胡瓜の胡麻酢和え	牛肉とチンゲン菜のオイスター炒め じゃが芋とハムのカレー炒め カリフラワーと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル		
247kcal / 1.5g	240kcal / 1.8g	238kcal / 1.8g	247kcal / 1.6g	230kcal / 1.8g		

【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



2019年1月



カロリー・塩分調整食
夕食

※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5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					チキンのソテー キャベツと3色ピーマンのソテー 豆のトマト煮 ほうれん草のソテー 筍の土佐煮	あじみりん焼き 小松菜のお浸し、里芋揚げ 茄子の菊花あん 飛龍頭の煮物 玉子焼き
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
ポークカレー 青菜と卵の炒め物 ツナサラダ 煮りんご	トラウトサーモンの味噌だれがけ チンゲン菜と蒸し鶏の煮浸し マカロニサラダ 大根の煮物	オムレツのミートソースがけ 小松菜と貝柱のガーリックソテー 鶏肉のクリーム煮 キャベツのコンソメ仕立て	さんまの有馬煮 筍、人参、白菜 れんこんの磯辺煮 鶏肉と野菜の炒め物 ほうれん草の柚子和え	八宝菜 チンゲン菜と赤ピーマンのソテー きのこと鶏肉の卵とじ 焼売	白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草、ナポリタン いんげんの生姜醤油和え キャベツとウィンナーの炒め物 ひじきの煮物	ハンバーグおろしソース 人参、インゲン アスパラのツナ和え 魚介のトマト煮 カリフラワーのカレー焼き
247kcal / 1.8g	236kcal / 1.7g	230kcal / 1.6g	246kcal / 1.8g	238kcal / 1.9g	243kcal / 1.9g	243kcal / 1.9g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
トラウトサーモンの塩焼き 野菜炒め、切干大根 小松菜の胡麻和え マカロニの醤油炒め 鶏肉の旨煮	酢豚 ほうれん草ナムル バンバンジー ヤングコーンとえびの炒め物	赤魚の煮付け れんこん、人参、椎茸 ひじき煮 茄子のそぼろあんかけ 鶏ササミとネギの胡麻和え	チキンの香草焼きとトマトソース ポテトとベーコンのソテー ツナサラダ きこのバター風味ソテー	かつおの胡麻あんかけ 小松菜と湯葉の煮浸し キャベツの中華和え ゴーヤチャンプル 若竹煮	豚肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草の煮浸し 炒り卵 里芋と人参の煮物	白身魚の野菜あんかけ 豆のトマトソース煮 ポテトと鶏肉のカレー風味ソテー 小松菜のおかか和え
229kcal / 1.1g	250kcal / 1.5g	241kcal / 1.9g	239kcal / 1.8g	237kcal / 1.7g	236kcal / 1.6g	240kcal / 1.7g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
牛肉すき焼き 大根のそぼろあんかけ 野菜炒め エビマヨネーズ	トラウトサーモンバター醤油焼き 玉子焼き、里芋とコーンのソテー、ブロッコリー ほうれん草と油揚げの煮浸し 里芋と椎茸の煮物 鶏肉と野菜の炒め物	ゆひ豚和風ソース温野菜添え 油揚げと青梗菜の煮浸し 炒り卵 大豆とひじきの甘煮	さばの塩焼き 青菜のお浸し かぼちゃの煮物 白菜と鶏肉の中華煮 ぜんまい煮	麻婆豆腐 チキンサラダ ブロッコリーとじゃが芋の炒め物 海鮮塩炒め	白身魚の磯辺あんかけ ふきと絹揚げの炊き合わせ 里芋と豚肉の味噌煮 五目豆	青椒肉絲 海老ボール 春雨のナムル アスパラと炒り卵の炒め物
235kcal / 1.8g	233kcal / 1.7g	229kcal / 1.5g	247kcal / 1.3g	232kcal / 1.2g	230kcal / 1.6g	244kcal / 1.9g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
さんまの有馬煮 筍、人参、白菜 れんこんの磯辺煮 鶏肉と野菜の炒め物 ほうれん草の柚子和え	オムレツのミートソースがけ 小松菜と貝柱のガーリックソテー 鶏肉のクリーム煮 キャベツのコンソメ仕立て	まぐろの生姜醤油 小松菜のお浸し さつまいもレモン煮 切干昆布と豚肉の炒り煮 揚げ出し豆腐	海老のチリソース 茄子と挽肉の炒め物 ブロッコリーのたまごあん キャベツのカラフルナムル	ぶりの照り焼き 人参、大根、いんげん ぜんまいと人参の煮物 豚肉の柳川風 ほうれん草と油揚げの煮浸し		
246kcal / 1.8g	230kcal / 1.6g	236kcal / 1.5g	243kcal / 1.9g	252kcal / 1.7g		

【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

