

2019年1月



健康ボリューム食
昼食

※ 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					鶏肉のカレークリーム カリフラワーの洋風煮 キャベツとヤングコーンの炒め物 小松菜の胡麻和え おかか佃煮 五目厚焼玉子	さんまの塩焼き 青梗菜の青海苔入り煮浸し 厚揚げのきのこあんかけ 高菜ちりめん 春雨のレモン風味
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
豚キムチ いんげん 茄子と挽肉の味噌炒め かぼちゃの田舎煮 赤しそ大根 ささがききんぴらごぼう	鶏つくね焼き(金平入り) マカロニと果物のサラダ ニラ入り玉子 まぐろ煮 わさび菜おひたし	春巻 エビチリソース 回鍋肉 ひじきの煮物 白菜漬け 野菜のマリネ	鶏肉のトマトソース ツイストマカロニ キャベツのコンソメ煮 ブロッコリーとコーンの和え物 刻みたくあん 根菜と大豆の五目煮	ネギ塩豚ロース焼き キャベツと人参の炒め 山菜とちくわの炊き合わせ 焼きそば あみ佃煮 めかぶの酢の物	牛焼肉 ほうれん草のごま和え パスタとツナのフレンチサラダ うの花 壬生菜漬け 若布と干し海老の当座煮	酢豚 かにかま入り玉子 ビッグエビのせシューマイ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 大根の漬物 黒豆
398kcal / 3.1g	319kcal / 3.5g	369kcal / 3.0g	298kcal / 3.4g	293kcal / 3.2g	333kcal / 2.7g	336kcal / 3.0g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し キャベツとウィンナーの洋風煮 マカロニと卵のサラダ しば漬け 片口いわし浅焼き	こだわりもも唐揚げ カレーコロッケ 花野菜のポトフ ささげのお浸し 桜でんぶ 切昆布と油揚げのおかか煮 フライソース	麻婆豆腐 ちんげん菜とちくわの胡麻和え 焼ギョーザ 123のコールスローサラダ 胡瓜の醤油漬け 大豆ちりめん	スケソウダラ煮付け オクラのお浸し 豚肉の黒胡椒焼き スクランブルエッグ(人参) 昆布の山椒風味 ツナとほうれん草の和え物	牛肉のオイスターソース ちくわの炒り煮 マカロニと果物のサラダ はりはり漬 おくらと湯葉のお浸し	カレイの唐揚げ かにかまサラダ ビーフン ほうれん草と人参の煮浸し ザーサイ炒め くり豆	和風おろしソースハンバーグ キャベツと人参の炒め 白菜と青菜のそぼろあんかけ ポテトとたらこのマヨ和え 大根の紫芋酢 若布とシラスの和え物
342kcal / 3.5g	430kcal / 3.0g	315kcal / 2.7g	347kcal / 2.7g	347kcal / 2.4g	320kcal / 2.0g	293kcal / 3.5g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
豚肉炙り焼き 青菜ピーナツ和え キャベツとヤングコーンの炒め物 ジャンボ肉だんご 広島菜漬け 根菜と大豆の五目煮	ミートオムレツ ポテトサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め ほうれん草と油揚げのお浸し 刻みたくあん 小魚の佃煮 トマトケチャップ	さば煮付け ふきの含め煮 なます とろとろ玉子 おかか昆布 わさび菜おひたし	豚角煮 味付けチンゲン菜 根菜の香味炒め さつま芋煮 まぐろ煮 めかぶの酢の物	塩だれチキン ほうれん草コーンバター カリフラワーとウィンナーの煮物 野沢菜漬け 小豆煮	ぶり照焼き オクラのお浸し 筑前煮 枝豆と魚卵団子(電乳入り) 桜でんぶ 野菜のマリネ	エビフライ いかフライ 野菜とパンネのケチャップ炒め ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え やわらか莖わかめ いんげんのピーナツ和え タルタルソース・フライソース
331kcal / 3.5g	295kcal / 2.6g	433kcal / 2.5g	344kcal / 2.0g	341kcal / 2.5g	326kcal / 1.9g	402kcal / 2.4g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
麻婆茄子 ちんげん菜とちくわの胡麻和え 焼ギョーザ ツナポテトサラダ 切り昆布煮 うずら豆	メカジキ生姜煮 花形人参 青のり入りだし巻玉子 キャベツとカニカマのサラダ ミートソーススパゲティ 壬生菜漬け ローストチキンほぐし身	酢豚 ザーサイ炒め 春雨サラダ おかず豆 小魚の山椒風味 モロヘイヤのお浸し	あじみりん焼き 人参煮 豚肉のみぞれがけ 切干大根 しそ昆布 おくらと湯葉のお浸し	豚キムチ ニラ入り玉子 青梗菜の青海苔入り煮浸し ポテトサラダ 胡瓜の醤油漬け 春雨のレモン風味		
316kcal / 2.3g	314kcal / 2.7g	282kcal / 2.9g	287kcal / 2.5g	350kcal / 3.1g		

[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



2019年1月



健康ボリューム食
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					豚肉炙り焼き キャベツ(付合せ) いんげんの生姜醤油和え マカロニのクリーム煮 カラフルピクルス ローストチキンほぐし身	和風おろしソースハンバーグ ジャーマンポテト 野菜とウインナーの炒め物 おかず豆 はりはり漬 モロヘイヤのお浸し
306kcal / 3.1g	308kcal / 3.1g					
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
黄金カレイ煮付け 人参煮 <small>ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味</small> ほうれん草コーンバター おかか昆布 うずら豆	牛肉のオイスターソース ブロッコリーのカニカマあんかけ ポテトサラダ 広島菜漬け 豚ももチャーシュー	豚角煮 味付けチンゲン菜 卵と木耳の彩り炒め ビーンズ ザーサイ炒め 小魚の佃煮	さわら塩焼き 花形人参 筑前煮 しゅうまい 野沢菜漬け かにかまサラダ	麻婆茄子 中華春雨 <small>スクランブルエッグ(ハム)</small> お豆と昆布の煮物 胡瓜の生姜漬け いんげんのピーナッツ和え	ミルフィーユカツ 枝豆とコーンの洋風煮 蓮根そぼろ ゆず入り芋きんとん 大根の紫芋酢 オクラのおかか和え フライソース	赤魚白醤油風味焼き いんげん 牛肉のおろし煮 焼うどん 昆布ちりめん イカのマリネ
327kcal / 2.6g	343kcal / 2.6g	370kcal / 2.2g	313kcal / 2.6g	304kcal / 2.9g	340kcal / 2.6g	300kcal / 2.2g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
豚ロース肉の生姜焼き キャベツ(付合せ) 茄子とピーマンの煮浸し 里芋の煮ころかし もずく酢 蒸し鶏胡麻和え	ぶり照焼き れんこんの甘酢漬け 厚焼き玉子(関東風) ポークビーンズ 大根としその実の漬物 モロヘイヤの辛子和え	塩だれチキン <small>厚揚げといんげんの煮物</small> <small>カリフラワーとウインナーの煮物</small> やわらか茎わかめ 123の人参マリネサラダ	<small>仙台味噌仕立ての豚焼き肉</small> きのこ入金平牛蒡炒め 春雨サラダ 小松菜の和え物 白菜漬け うぐいす豆	鶏肉のトマトソース ペペロンチーノ 高野豆腐の含め煮 <small>葉野菜の和風ドレッシング仕立て</small> 切り昆布煮 五目厚焼玉子	豚キムチ ニラ入り玉子 ひじきの煮物 <small>ブロッコリーとコーンの和え物</small> 野沢菜漬け ツナサラダ	鶏肉のカレークリーム カリフラワーの洋風煮 蓮根練り胡麻ドレッシング いんげんのベーコン炒め おかか佃煮 春雨のレモン風味
284kcal / 2.6g	361kcal / 2.0g	307kcal / 2.1g	381kcal / 2.9g	321kcal / 3.3g	326kcal / 3.3g	427kcal / 2.6g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
白糸だらの照焼き 味ごぼろ 回鍋肉 <small>豆乳入りしっとり卵の花</small> 高菜ちりめん かにかま入り玉子	<small>豚肉の薄切り重ねか(梅風味)</small> いんげんの生姜醤油和え キャベツのコンソメ煮 マカロニのクリーム煮 胡瓜の醤油漬け 花斗六豆	トマトソースハンバーグ カラフルピクルス <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> 豆ひじき 壬生菜漬け ツナマヨコーン	さんまの塩焼き 豚肉入り甘辛春雨 123の出汁巻き玉子 大根としその実の漬物 オクラのおかか和え	<small>豚肉とさこの生姜醤油炒め</small> いんげん ビッグエビのせしゅーマイ ジャーマンポテト 白菜漬け ささがききんぴらごぼろ	牛焼肉 キャベツと人参の炒め 茄子とピーマンの煮浸し マカロニサラダ 昆布の山椒風味 ほうれん草のごま和え	さば塩焼き れんこんの甘酢漬け 厚揚げのそぼろあん 湯葉入りチンゲン菜 胡瓜の生姜漬け 片口いわし浅炊き
282kcal / 2.3g	333kcal / 2.8g	306kcal / 3.1g	359kcal / 2.8g	310kcal / 3.3g	350kcal / 3.2g	412kcal / 2.6g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
ネギ塩豚ロース焼き ブロッコリーのお浸し <small>キャベツとウインナーの洋風煮</small> <small>スクランブルエッグ(ハム)</small> 大根の漬物 <small>若布と干し海老の当座煮</small>	鶏つくね焼き(金平入り) さつまいもとリンゴの甘煮 小松菜の胡麻和え はりはり漬 ツナサラダ	黒毛和牛すき焼き 花野菜のポトフ パンプキンサラダ しば漬け <small>切昆布と油揚げのおかか煮</small>	ヒレカツ 小松菜とツナの煮浸し マカロニと卵のサラダ 広島菜漬け 大豆ちりめん フライソース	黄金カレイ煮付け 華かまぼこ <small>豚肉とインゲンの塩だれ炒め</small> うの花 刻みたくあん うぐいす豆		
310kcal / 2.8g	310kcal / 3.5g	277kcal / 3.0g	374kcal / 2.3g	313kcal / 2.3g		

【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

