

2019年1月



普通食
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					赤魚塩干し焼き 味ごぼう 小松菜の胡麻和え がんもと野菜の含め煮 五日厚焼玉子 おかか佃煮	肉じゃが 厚揚げのきのこあんかけ チキンボールのトマトソース 春雨のレモン風味 高菜ちりめん
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
さば田楽味噌焼 青菜ピーナッツ和え かぼちゃの田舎煮 高野豆腐と野菜の煮物 ささがきんぴらごぼう 赤しそ大根	豚肉のトマトソース ニラ入り玉子 キャベツとウィンナーの洋風煮 わさび菜おひたし まぐる煮	いわし紀州煮 オクラのお浸し ひじきの煮物 大根と豚肉の煮物 野菜のマリネ 白菜漬け	カレーコロッケ ブロッコリーとコーンの和え物 厚揚げのそぼろあん 根菜と大豆の五目煮 刻みたくあん フライソース	ぶり大根 焼きそば 豆腐の中華あん めかぶの酢の物 あみ佃煮	鶏肉ねぎ塩ダレ うの花 お鮎とひき肉の玉子和え 若布と干し海老の当座煮 壬生菜漬け	スケソウダラ煮付け 花形人参 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 高野豆腐の含め煮 黒豆 大根の漬物
273kcal / 1.6g	175kcal / 2.0g	162kcal / 1.9g	241kcal / 2.3g	226kcal / 1.9g	191kcal / 2.0g	154kcal / 1.8g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
豚肉とがんもの含め煮 マカロニと卵のサラダ 野菜とウィンナーの炒め物 片口いわし浅炊き しば漬け	白身魚の中華あんかけ ささげのお浸し じゃが芋と人参の煮物 切昆布と油揚げのおかか煮 桜でんぶ	牛肉アスパラのオイスターソース 123のコールスローサラダ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 大豆ちりめん 胡瓜の醤油漬け	マスのちゃんちゃん焼き ス克蘭ブルエッグ(人参) ブロッコリーのカニカマあんかけ ツナとほうれん草の和え物 昆布の山椒風味	鶏ささみチーズカツ マカロニと果物のサラダ ラタトゥイユ おくらと湯葉のお浸し はりはり漬 フライソース	にしんの中華ソース 人参煮 ほうれん草と人参の煮浸し 厚揚げのそぼろあん くり豆 ザーサイ炒め	豚ロース焼きの生姜風味 ポテトとたらこのマヨ和え ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 若布とシラスの和え物 大根の紫芋酢
222kcal / 2.3g	192kcal / 2.0g	196kcal / 1.9g	224kcal / 2.1g	248kcal / 1.9g	188kcal / 1.7g	234kcal / 2.0g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
ながめばる白醤油風味焼き 花車かまぼこ ジャンボ肉だんご 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 根菜と大豆の五目煮 広島菜漬け	チキンミートローフ ほうれん草と油揚げのお浸し ポテトとウィンナー 小魚の佃煮 刻みたくあん トッピングソース(トマト)	エビフライ とろとろ玉子 畑のお肉とキャベツの味噌炒め わさび菜おひたし おかか昆布 タルタルソース	麻婆豆腐 さつま芋煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え めかぶの酢の物 まぐる煮	あじ塩焼き れんごんの甘酢漬け カリフラワーとウィンナーの煮物 卵と木耳の彩り炒め 小豆煮 野沢菜漬け	豚肉の黒胡椒焼き 枝豆と魚卵身団子(豆乳入り) ブロッコリーのトマトソース 野菜のマリネ 桜でんぶ	さわら西京焼き 華かまぼこ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 厚焼き玉子(関東風) いんげんのピーナッツ和え やわらか筍わかめ
220kcal / 2.1g	194kcal / 2.1g	261kcal / 1.8g	197kcal / 1.6g	174kcal / 1.9g	285kcal / 2.1g	221kcal / 1.6g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
鶏の照り焼き ツナポテトサラダ 白菜と青菜のそぼろあんかけ うずら豆 切り昆布煮	いかフライ ミートソーススパゲティ 肉入り野菜炒め ローストチキンほくし身 壬生菜漬け フライソース	具入りオムレツ おかず豆 野菜と蒸し鶏のカレーソース モロヘイヤのお浸し 小魚の山椒風味 トッピングソース(トマト)	ぶり煮付け 味付いんげん 切干大根 とりごぼう おくらと湯葉のお浸し しそ昆布	和風おろしソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し ポテトサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 春雨のレモン風味 胡瓜の醤油漬け		
272kcal / 1.9g	282kcal / 1.9g	174kcal / 1.9g	235kcal / 1.9g	213kcal / 2.6g		

【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



2019年1月



普通食
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					ハッシュドビーフ マカロニのクリーム煮 花野菜のポトフ ロースチキンほぐし身 カラフルピクルス 190kcal / 1.9g	白身魚フライ おかず豆 鶏肉の玉子とじ モロヘイヤのお浸し はりはり漬 タルタルソース 254kcal / 1.6g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
鶏肉と野菜の甘酢あん ほうれん草コーンバター パスタとツナのフレンチサラダ うずら豆 おかか昆布 286kcal / 2.3g	白糸だらの照焼き 味付いんげん ポテトサラダ 五目揚げ豆腐 豚ももチャーシュー 広島菜漬け 213kcal / 1.8g	麻婆茄子 ビーフン 厚焼き玉子 (関東風) 小魚の佃煮 ザーサイ炒め 274kcal / 1.9g	ホッケ塩焼 れんこんの甘酢漬け しゅうまい 畑のお肉とキャベツの味噌炒め かにかまサラダ 野沢菜漬け 237kcal / 2.0g	豚肉と木耳の炒り卵 お豆と昆布の煮物 ブロッコリーのトマトソース いんげんのピーナッツ和え 胡瓜の生姜漬け 195kcal / 1.9g	あじ西京焼き 華かまぼこ ゆず入り芋きんとん 肉入り野菜炒め オクラのおかか和え 大根の紫芋酢 194kcal / 2.1g	ふんわり豆腐ハンバーグ ブロッコリーのお浸し 焼うどん とりごぼう イカのマリネ 昆布ちりめん 248kcal / 2.7g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
えびカツ 里芋の煮っころかし 茄子と挽肉の味噌炒め 蒸し鶏胡麻和え もずく酢 フライソース 270kcal / 1.6g	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め ポークビーンズ 青のり入りだし巻玉子 モロヘイヤの辛子和え 大根としその実の漬物 197kcal / 1.6g	銀ひらす照焼き 青菜ピーナッツ和え カリフラワーとウインナーの煮物 大葉入り豆腐団子 123の人参マリネサラダ やわらか茎わかめ 194kcal / 1.6g	豚肉のみぞれがけ 小松菜の和え物 鶏肉のクリーム煮 うぐいす豆 白菜漬け 221kcal / 2.3g	さば煮付け 味付いんげん 畑野菜の和風ドレッシング仕立て 畑のお肉の旨煮 五目厚焼玉子 切り昆布煮 267kcal / 1.7g	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン ブロッコリーとコーンの和え物 ごぼうと豚肉の柳川風 ツナサラダ 野沢菜漬け 215kcal / 2.4g	ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し いんげんのベーコン炒め 野菜と蒸し鶏のカレーソース 春雨のレモン風味 おかか佃煮 215kcal / 1.3g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
厚揚げとそぼろの彩り炒め 豆乳入りしっとり卵の花 大根と豚肉の煮物 かにかま入り玉子 高菜ちりめん 231kcal / 1.9g	三陸産サンマの生姜煮 オクラのお浸し マカロニのクリーム煮 高野豆腐と野菜の煮物 花斗六豆 胡瓜の醤油漬け 259kcal / 2.2g	豚肉とインゲンの塩だれ炒め 豆ひじき 鶏つくねの野菜あん ツナマヨコーン 壬生菜漬け 274kcal / 1.7g	銀ダラ煮付 花形人参 筑前煮 123の出汁巻き玉子 オクラのおかか和え 黒豆 大根としその実の漬物 230kcal / 2.3g	鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト 厚揚げといんげんの煮物 ささがききんぴらごぼう 白菜漬け 255kcal / 2.6g	まぐろ竜田揚げ マカロニサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め ほうれん草のごま和え 昆布の山椒風味 甘酢あん 273kcal / 2.2g	牛肉のおろし煮 湯葉入りチンゲン菜 じゃが芋と人参の煮物 片口いわし浅炊き 胡瓜の生姜漬け 248kcal / 2.5g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
サーモンバーグ スクランブルエッグ (ハム) 高野豆腐の含め煮 若布と干し海老の当座煮 大根の漬物 244kcal / 2.5g	豚焼肉の味噌仕立て 小松菜の胡麻和え 鶏肉と野菜のいなり巻 ツナサラダ はりはり漬 290kcal / 2.2g	メバル塩焼き チンゲン菜のお浸し パンプキンサラダ さつま揚げと野菜の煮物 切昆布と油揚げのおかか煮 しば漬け 194kcal / 2.1g	鶏肉のチーズクリームソース マカロニと卵のサラダ 野菜とウインナーの炒め物 大豆ちりめん 広島菜漬け 252kcal / 1.9g	八宝菜 うの花 梅入りささみフライ うぐいす豆 刻みたくあん 190kcal / 2.2g		

【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

