

2019年2月



普通食  
風食

※ 栄養価表示					1日(金)	2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					さば味噌煮 花形人参 小松菜の和え物 123の出汁巻き玉子 ささがきまびらごぼう 大根としその実の漬物	鶏肉と野菜の甘酢あん ベンネのカレークリーム ポテトとウインナー ツナとほうれん草の和え物 おかか佃煮
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
いわし紀州煮 味ごぼう ささげのお浸し 畑のお肉の旨煮 花斗六豆 もずく酢	麻婆茄子 豆ひじき 筑前煮 かにかま入り玉子 野沢菜漬け	マスの漬け焼き 青菜ピーナツ和え 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツのコンソメ煮 若布と干し海老の当座煮 赤しそ大根	豚すき煮 しゅうまい くり豆 高菜ちりめん	鹿児島県東阿波郡のブリ照焼き オクラのお浸し がんもと野菜の含め煮 かぼちゃの田舎煮 ほうれん草と人参の煮浸し 蒸し鶏胡麻和え 昆布の山椒風味	ふんわりカニ玉 ビーフン チキンボールのトマトソース 片口いわし浅炊き 広島菜漬け	カレイの唐揚げ ほうれん草コーンバター 厚揚げといんげんの煮物 黒豆 切り昆布煮
183kcal / 1.7g	215kcal / 2.0g	185kcal / 2.0g	268kcal / 1.6g	236kcal / 2.0g	239kcal / 3.0g	220kcal / 2.0g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
豚肉と木耳の炒り卵 <small>枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)</small> 野菜と蒸し鶏のカレーソース 若布とシラスの和え物 しば漬け	赤魚金山寺味噌焼き れんこんの甘酢漬け マカロニサラダ さつま揚げと野菜の煮物 オクラのおかか和え 白菜漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ いんげんのベーコン炒め 鶏肉のクリーム煮 わさび菜おひたし しそ昆布	あじみりん焼き 華かまぼこ 湯葉入りチンゲン菜 ごぼうと豚肉の柳川風 野菜のマリネ おかか佃煮	ハッシュドビーフ 焼うどん 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 くり豆 まぐろ煮	白身魚フライ お豆と昆布の煮物 じゃが芋と人参の煮物 かにかまサラダ 壬生菜漬け タルタルソース	豚肉とインゲンの塩だれ炒め 小松菜の胡麻和え 青のり入りだし巻玉子 ツナマヨコーン はりはり漬
186kcal / 2.0g	169kcal / 2.1g	229kcal / 2.7g	157kcal / 1.2g	203kcal / 1.8g	280kcal / 1.9g	283kcal / 1.8g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
にしんの中華ソース 人参煮 ゆず入り芋きんとん 鶏肉と野菜のいなり巻 めかぶの酢の物 ザーサイ炒め	厚揚げとそぼろの彩り炒め 野菜のおろし南蛮 蒸し鶏の胡麻だれ和え 小魚の佃煮 胡瓜の生姜漬け	銀ひらす塩焼 味付いんげん スクランブルエッグ(ハム) 茄子と挽肉の味噌炒め うぐいす豆 大根の紫芋酢	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン パンプキンサラダ 野菜とウインナーの炒め物 モロヘイヤの辛子和え 昆布ちりめん	えびカツ ポークビーンズ とりごぼう ツナサラダ 野沢菜漬け フライソース	鶏肉のチーズクリームソース とろとろ玉子 ブロッコリーのトマトソース 枝豆とコーンの洋風煮 おかか昆布	白糸だらの照焼き 花車かまぼこ さつま芋とりんごのサラダ 大葉入り豆腐団子 ほうれん草のごま和え 大根としその実の漬物
220kcal / 1.8g	199kcal / 2.1g	234kcal / 1.2g	237kcal / 2.6g	250kcal / 1.8g	206kcal / 1.7g	192kcal / 2.0g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)		
牛肉のおろし煮 ベンネのカレークリーム 豆腐の中華あん 大豆ちりめん 切り昆布煮	さば塩焼き チンゲン菜のお浸し 切干大根 鶏肉の玉子とじ ささがきまびらごぼう あみ佃煮	酢豚 里芋の煮ころがし ブロッコリーのカニカマあんかけ 蒸し鶏胡麻和え やわらか茎わかめ	三陸産サンマの生姜煮 人参煮 蓮根そぼろ 五目揚げ豆腐 ツナとほうれん草の和え物 しば漬け	ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツと人参の炒め ブロッコリーとコーンの和え物 ラタトゥイユ かにかま入り玉子 小魚の山椒風味		
270kcal / 1.9g	268kcal / 1.7g	173kcal / 1.8g	288kcal / 2.3g	229kcal / 2.5g		

[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2月



普通食  
夕食

※ 栄養価表示						1日(金)	2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>						豚肉のトマトソース 厚揚げのきのこあんかけ 蒸し鶏の胡麻だれ和え 若布とシラスの和え物 白菜漬け	赤魚塩干し焼き 花車かまぼこ とろとろ玉子 揚げ加子の生姜醤油あんかけ わさび菜おひたし やわらか茎わかめ						
○○kcal / ○.○g						166kcal / 1.9g	165kcal / 2.3g						
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)							
<p>メンチカツ</p> <p>123のコールスローサラダ</p> <p>花野菜のポトフ</p> <p>小魚の佃煮</p> <p>カラフルピクルス</p> <p>フライソース</p>	<p>にしんのみぞれ煮</p> <p>人参煮</p> <p>ゆず入り芋きんとん</p> <p>豆腐の中華あん</p> <p>モロヘイヤの辛子和え</p> <p>おかが昆布</p>	<p>牛肉と里芋の田舎煮</p> <p>ほうれん草と油揚げのお浸し</p> <p>お鮎とひき肉の玉子和え</p> <p>イカのマリネ</p> <p>まぐろ煮</p>	<p>エビチリソース</p> <p>スクランブルエッグ(人参)</p> <p>厚揚げと鶏肉の中華旨煮</p> <p>豚ももチャーシュー</p> <p>ザーサイ炒め</p>	<p>鶏肉ねぎ塩ダレ</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>白菜と青菜のそぼろあんかけ</p> <p>枝豆とコーンの洋風煮</p> <p>あみ佃煮</p>	<p>ホキ西京焼き</p> <p>チンゲン菜のお浸し</p> <p>ポテトとたらこのマヨ和え</p> <p>肉入り野菜炒め</p> <p>小豆煮</p> <p>胡瓜の生姜漬け</p>	<p>金平入り鶏つくね</p> <p>キャベツと人参の炒め</p> <p>切干大根</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>五日厚焼玉子</p> <p>壬生菜漬け</p>	275kcal / 2.0g	212kcal / 1.9g	193kcal / 1.9g	226kcal / 1.8g	189kcal / 2.1g	187kcal / 1.5g	211kcal / 2.1g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)							
<p>さわら塩焼</p> <p>味付いんげん</p> <p>さつま芋とりんごのサラダ</p> <p>豚肉入り甘辛春雨</p> <p>根菜と大豆の五目煮</p> <p>刻みたくあん</p>	<p>肉じゃが</p> <p>ほうれん草と蒸し鶏の和え物</p> <p>厚焼き玉子(関東風)</p> <p>めかぶの酢の物</p> <p>桜でんぶ</p>	<p>スケソウダラ煮付け</p> <p>花形人参</p> <p>蓮根そぼろ</p> <p>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</p> <p>うずら豆</p> <p>大根の漬物</p>	<p>豚ヒレかつ</p> <p>ツナポテトサラダ</p> <p>ブロッコリーのカナカマあんかけ</p> <p>いんげんのピーナッツ和え</p> <p>小魚の山椒風味</p> <p>フライソース</p>	<p>いわしかつお節煮</p> <p>味ごぼろ</p> <p>ニラ入り玉子</p> <p>鶏つくねの野菜あん</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>もずく酢</p>	<p>炭火焼き鳥</p> <p>マカロコと果物のサラダ</p> <p>卵と木耳の彩り炒め</p> <p>おくらと湯葉のお浸し</p> <p>赤しそ大根</p>	<p>さば田楽味噌焼</p> <p>チンゲン菜のお浸し</p> <p>カリフラワーとウィンナーの煮物</p> <p>がんもと野菜の含め煮</p> <p>若布と干し海老の当座煮</p> <p>しば漬け</p>	230kcal / 1.7g	205kcal / 2.0g	171kcal / 1.7g	260kcal / 1.8g	205kcal / 2.1g	211kcal / 2.0g	253kcal / 1.9g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)							
<p>チキンミートローフ</p> <p>おかず豆</p> <p>キャベツのコンソメ煮</p> <p>かにかま入り玉子</p> <p>高菜ちりめん</p> <p>トッピングソース(トマト)</p>	<p>ぶり大根</p> <p>葉野菜の和風ドレッシング仕立て</p> <p>畑のお肉の旨煮</p> <p>春雨のレモン風味</p> <p>しそ昆布</p>	<p>カレーコロッケ</p> <p>ミートソーススパゲティ</p> <p>筑前煮</p> <p>オクラのおかか和え</p> <p>あみ佃煮</p> <p>フライソース</p>	<p>黄金カレイ煮付け</p> <p>花形人参</p> <p>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</p> <p>123の出汁巻き玉子</p> <p>花斗六豆</p> <p>胡瓜の醤油漬け</p>	<p>回鍋肉</p> <p>ジャンボ肉だんご</p> <p>さつま揚げと野菜の煮物</p> <p>わさび菜おひたし</p> <p>白菜漬け</p>	<p>あじ塩焼き</p> <p>れんごんの甘酢漬け</p> <p>うの花</p> <p>豚肉入り甘辛春雨</p> <p>若布とシラスの和え物</p> <p>刻みたくあん</p>	<p>具入りオムレツ</p> <p>焼きそば</p> <p>高野豆腐の含め煮</p> <p>黒豆</p> <p>広島菜漬け</p> <p>トッピングソース(トマト)</p>	207kcal / 1.8g	198kcal / 2.1g	266kcal / 2.1g	157kcal / 1.8g	232kcal / 2.3g	158kcal / 2.1g	229kcal / 2.4g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)									
<p>マスのちゃんちゃん焼き</p> <p>小松菜の和え物</p> <p>鶏つくねの野菜あん</p> <p>若布と干し海老の当座煮</p> <p>赤しそ大根</p>	<p>大葉香るささみカツ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>厚揚げといんげんの煮物</p> <p>モロヘイヤのお浸し</p> <p>ザーサイ炒め</p> <p>フライソース</p>	<p>赤魚白醤油風味焼き</p> <p>味付いんげん</p> <p>マカロコと卵のサラダ</p> <p>チキンボールのトマトソース</p> <p>くり豆</p> <p>壬生菜漬け</p>	<p>若鶏の塩焼き</p> <p>ペペロンチーノ</p> <p>さつま芋煮</p> <p>キャベツとウィンナーの洋風煮</p> <p>根菜と大豆の五目煮</p> <p>大根の漬物</p>	<p>ぶりの揚げ煮</p> <p>青菜ピーナッツ和え</p> <p>ささげのお浸し</p> <p>じゃが芋と人参の煮物</p> <p>めかぶの酢の物</p> <p>はりはり漬</p>			168kcal / 2.1g	281kcal / 1.8g	236kcal / 1.5g	218kcal / 1.5g	200kcal / 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

