

2019年3月



普通食
風食

31日(日)	※ 栄養価表示			1日(金)	2日(土)	
ぶり大根 豆ひじき お鮎とひき肉の玉子和え わさび菜おひたし 白菜漬け	<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>			銀ひらす照焼き れんごんの甘酢漬け ひじきの煮物 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 花斗六豆 野沢菜漬け	鶏肉のトマト煮 マカロニと果物のサラダ 花野菜のポトフ いんげんのピーナッツ和え まぐろ煮	
201kcal / 1.8g	○○kcal / ○.○g			184kcal / 1.6g	271kcal / 2.5g	
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
さわら西京焼き 花形人参 菜の花の辛子和え 厚焼き玉子(関東風) うずら豆 もずく酢	豚肉と筍の旨煮 桜えび入り和風パスタ 厚揚げのそぼろあん ローストチキンほぐし身 刻みたくあん	さば煮付け 味ごぼう ふきと油揚げの田舎煮 大根と豚肉の煮物 かにかまサラダ 白菜漬け	メンチカツ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 卵と木耳の彩り炒め イカのマリネ あみ佃煮 フライソース	ホッケ塩焼 チンゲン菜のお浸し 焼きそば 筑前煮 くり豆 大根の漬物	牛ごぼう 里芋の煮ころがし キャベツのコンソメ煮 ツナマヨコーン 高菜ちりめん	ぶり照焼き 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し がんもど野菜の含め煮 五日厚焼き玉子 しそ昆布
225kcal / 1.5g	185kcal / 2.1g	287kcal / 2.2g	278kcal / 2.3g	189kcal / 2.0g	186kcal / 2.0g	199kcal / 1.7g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
肉じゃが ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 白菜と青菜のそぼろあんかけ 小魚の佃煮 胡瓜漬け	赤魚塩干し焼き れんごんの甘酢漬け さつま芋煮 肉入り野菜炒め おくらのおかか和え はりはり漬	金平入り鶏つくね ナポリタン カリフラワーとウィンナーの煮物 123の出汁巻き玉子 黒豆 野沢菜漬け	にんじのみぞれ煮 菜の花のおひたし 若竹煮 高野豆腐の含め煮 春雨のレモン風味 胡瓜の生姜漬け	カレーコロッケ おかず豆 キャベツとウィンナーの洋風煮 片口いわし浅炊き 広島菜漬け フライソース	スケソウダラ煮付け オクラのお浸し ジャンボ肉だんご 豚肉入り甘辛春雨 切昆布と油揚げのおかか煮 大根としその実の漬物	豚肉の黒胡椒焼き かぼちゃの田舎煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え 若布とシラスの和え物 カラフルピクルス
159kcal / 2.4g	174kcal / 1.7g	249kcal / 1.9g	172kcal / 2.7g	274kcal / 2.1g	244kcal / 2.3g	286kcal / 1.8g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
八宝菜 スクランブルエッグ(人参) 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ツナサラダ ザーサイ炒め	鶏肉ねぎ塩ダレ 豆乳入りしっとり卵の花 さつま揚げと野菜の煮物 うぐいす豆 高菜ちりめん	まぐろ竜田揚げ 小松菜の和え物 肉団子のカレー煮 おくらと湯菜のお浸し 刻みたくあん 甘酢あん	麻婆豆腐 マカロニサラダ 青のり入りだし巻玉子 わさび菜おひたし おかか佃煮	あじ西京焼き 青菜ピーナッツ和え 蓮根そばろ 梅入りささみフライ 123の人参マリネサラダ 切り昆布煮	具入りオムレツ ポテとたらこのマヨ和え 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 枝豆とコーンの洋風煮 桜でんぶ トッピングソース(トマト)	サーモンバーグ ブロッコリーのお浸し お豆と昆布の煮物 高野豆腐と野菜の煮物 モロヘイヤの辛子和え 胡瓜の生姜漬け
211kcal / 2.2g	254kcal / 1.7g	217kcal / 2.2g	208kcal / 1.7g	218kcal / 2.5g	213kcal / 2.0g	220kcal / 2.4g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め ミートソーススパゲティ ポテとウィンナー 若布とシラスの和え物 はりはり漬	車海老の天ぷら かぼちゃ天ぷら 天つゆ ふきと油揚げの田舎煮 厚焼き玉子(関東風) 菜の花の辛子和え 豚ももチャーシュー	牛肉のおろし煮 しゅうまい 厚揚げといんげんの煮物 くり豆 おかか昆布	さば田楽味噌焼 チンゲン菜のお浸し ジャーマンポテト 野菜と蒸し鶏のカレーソース ささがききんぴらごぼう しば漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ とろとろ玉子 野菜とウィンナーの炒め物 若布と干し海老の当座煮 野沢菜漬け	メバル塩焼き 華かまぼこ ほうれん草と油揚げのお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め 野菜のマリネ 昆布の山椒風味	豚ヒレかつ 焼うどん ブロッコリーのカニカマあんかけ うぐいす豆 大根の漬物 フライソース
223kcal / 1.4g	289kcal / 2.3g	289kcal / 2.0g	279kcal / 1.6g	212kcal / 2.5g	185kcal / 1.9g	259kcal / 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3月



普通食
夕食

31日(日)		※ 栄養価表示			1日(金)	2日(土)
酢豚 湯葉入りチンゲン菜 高野豆腐の含め煮 ツナサラダ しそ昆布		おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡しします！ エネルギー 食塩相当量			豚肉のみぞれがけ 焼うどん 青のり入りだし巻玉子 わさび菜おひたし 昆布ちりめん	エビフライ 筍土佐煮 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 片口いわし浅炊き 大根の紫芋酢 タルタルソース
195kcal / 2.4g		○○kcal / ○.○g			217kcal / 2.3g	221kcal / 1.8g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
牛肉アスパラのオイスターソース しゅうまい 野菜とウインナーの炒め物 おくらと湯葉のお浸し 桜でんぶ	白身魚の中華あんかけ スクランブルエッグ(ハム) 蒸し鶏の胡麻だれ和え 切昆布と油揚げのおかか煮 広島菜漬け	鶏の照り焼き 菜野菜の和風ドレッシング仕立て 高野豆腐と野菜の煮物 若布とシラスの和え物 胡瓜の生姜漬け	マスの漬け焼き オクラのお浸し ポテトサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め うぐいす豆 大根としその実の漬物	ふんわりカニ玉 小松菜の胡麻和え 大葉入り豆腐団子 豚ももチャーシュー やわらか茎わかめ	いわし紀州煮 人参煮 蓮根そぼろ 野菜と蒸し鶏のカレーソース モロヘイヤのお浸し おかか佃煮	和風おろしソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し コールスローサラダ ポテトとウインナー 鶏レバー煮 しば漬け
218kcal / 1.9g	243kcal / 1.7g	230kcal / 2.2g	240kcal / 1.8g	218kcal / 3.0g	184kcal / 1.6g	221kcal / 2.7g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
いかフライ いんげんのベーコン炒め 鶏肉の玉子とじ 123の人参マリネサラダ まぐろ煮 フライソース	麻婆茄子 お豆と昆布の煮物 パスタとツナのフレンチサラダ わさび菜おひたし 焼刻み六子	あじみりん焼き 華かまぼこ ほうごりじゃが芋の煮ころがし 豆腐の中華あん めかぶの酢の物 赤しそ大根	豚肉のトマトソース とろとろ玉子 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のごま和え おかか昆布	さば味噌煮 花形人参 桜えび入り和風パスタ 鶏肉と野菜のいなり巻 ささがききんぴらごぼう 白菜漬け	鶏肉と野菜の甘酢あん 菜の花とかにかま卵和え 厚揚げといんげんの煮物 うずら豆 やわらか茎わかめ	さわら塩焼 チンゲン菜のお浸し ひじきの煮物 かつわの磯辺揚げ(豊乳入り) 野菜のマリネ あみ佃煮
249kcal / 1.9g	255kcal / 1.6g	170kcal / 1.8g	199kcal / 2.1g	257kcal / 1.8g	227kcal / 1.8g	199kcal / 1.4g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草コーンバター じゃが芋と人参の煮物 くり豆 大根の漬物	ながめばる白器油風味焼き 花車かまぼこ ツナの梅風味パスタ ごぼうと豚肉の柳川風 いんげんのピーナッツ和え しば漬け	豚肉とがんもの含め煮 ゆず入り芋きんとん ブロッコリーのカニカマあんかけ 大豆ちりめん 昆布の山椒風味	ぶり煮付け 味付いんげん 切干大根 ラタトゥイユ 若布と干し海老の当座煮 野沢菜漬け	鶏肉のチーズクリームソース パンプキンサラダ 卵と木耳の彩り炒め 花斗六豆 胡瓜漬け	カレイの唐揚げ ほうれん草と人参の煮浸し 肉入り野菜炒め 春雨のレモン風味 白菜漬け	ハッシュビーフ マカロニと卵のサラダ 大根と豚肉の煮物 蒸し鶏胡麻和え もずく酢
238kcal / 2.7g	165kcal / 1.7g	204kcal / 1.9g	202kcal / 1.7g	223kcal / 2.0g	179kcal / 1.7g	227kcal / 1.8g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
赤魚金山寺味噌焼き れんこんの甘酢漬け うの花 とりごぼう かにかまサラダ 広島菜漬け	回鍋肉 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ブロッコリーのトマトソース ツナとほうれん草の和え物 ザーサイ炒め	にしんの中華ソース 人参煮 焼きそば 畑のお肉の旨煮 五目厚焼玉子 あみ佃煮	鶏ささみチーズカツ ポークビーンズ キャベツのコンソメ煮 おくらのおかか和え 大根の紫芋酢 フライソース	白糸だらの照焼き 味付いんげん ゴーサイと蒸し鶏の塩だれ和え がんもと野菜の含め煮 黒豆 刻みたくあん	厚揚げとそぼろの彩り炒め ツナポテトサラダ 123の出汁巻き玉子 小魚の佃煮 胡瓜の生姜漬け	三陸産サンマの生姜煮 花形人参 ささげのお浸し チキンボールのトマトソース めかぶの酢の物 おかか佃煮
175kcal / 2.0g	191kcal / 1.8g	216kcal / 1.9g	213kcal / 2.0g	155kcal / 2.0g	205kcal / 1.9g	235kcal / 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

