

2019年4月



健康ボリューム食  
食食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	鶏肉のカレークリーム ブロッコリーのお浸し ほうれん草コーンバター ジャンボ肉だんご やわらか茎わかめ イカのマリネ	豚角煮 味付けチンゲン菜 卵と木耳の彩り炒め いんげんのベーコン炒め 昆布ちりめん ローストチキンほぐし身	さわら塩焼 華かまぼこ じゃが芋と人参の煮物 切干大根 焼刻み穴子 おくらと湯葉のお浸し	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 菜の花のおひたし ちくわの炒り煮 ゆず入り芋きんとん もずく酢 枝豆とコーンの洋風煮	塩だれチキン 野菜とウインナーの炒め物 桜えび入り和風パスタ おかか佃煮 ツナとほうれん草の和え物	さんまの塩焼き 大根と豚肉の煮物 ひじきの煮物 広島菜漬け 春雨のレモン風味
	729kcal / 3.3g	644kcal / 2.5g	587kcal / 2.2g	660kcal / 2.6g	649kcal / 2.3g	621kcal / 2.9g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
鶏肉ときのこのガーリックステーキ カリフラワーの洋風煮 茄子と挽肉の味噌炒め 葉野菜の和風ドレッシング仕立て まぐろ煮 いんげんのピーナッツ和え	ネギ塩豚ロース焼き ちんげん菜とちくわの胡麻和え 高野豆腐の含め煮 蓮根そぼろ 白菜漬け 黒豆	黄金カレー煮付け 人参煮 牛肉とインゲンのうま煮 マカロニと卵のサラダ あみ佃煮 おくらのおかか和え	こだわりのもも唐揚げ 青梗菜の青海苔入り煮浸し 筍土佐煮 大根としその美の漬物 かにかまサラダ おろしポン酢	白糸だらの照焼き いんげん チキンボールのトマトソース ツナの梅風味パスタ ザーサイ炒め 鶏レバー煮	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 青菜ピーナッツ和え ビッグエビのせしゅーマイ ポテトサラダ はりはり漬 めかぶの酢の物	鶏肉のトマトソース ほうれん草コーンバター 厚焼き玉子(関東風) カリフラワーとウインナーの煮物 胡瓜漬け ツナサラダ
572kcal / 2.6g	642kcal / 3.0g	584kcal / 2.1g	713kcal / 3.4g	576kcal / 3.0g	584kcal / 2.9g	626kcal / 3.2g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
ぶり照焼き ふきの含め煮 豚肉とインゲンの塩だれ炒め ほうれん草と人参の煮浸し しそ昆布 春雨のレモン風味	和風おろしソースハンバーグ キャベツと人参の炒め 小松菜とツナの煮浸し 焼きそば 大根の紫芋酢 うずら豆	豚肉の薄切り重ねカツ(梅風味) ナポリタン ブロッコリーとコーンの和え物 ほっこりじゃが芋の煮ころがし 胡瓜の生姜漬け 蒸し鶏胡麻和え	あじみりん焼き 人参煮 牛肉のおろし煮 うの花 野沢菜漬け 小魚の佃煮	鶏つくね焼き(金平入り) 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 菜の花とかにかま卵和え やわらか茎わかめ くり豆	黒毛和牛すき焼き ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) コールスローサラダ 切り昆布煮 モロヘイヤの辛子和え	カレーの唐揚げ 青梗菜の青海苔入り煮浸し ビーフン ポークビーンズ 赤しそ大根 若布と干し海老の当座煮
672kcal / 2.0g	620kcal / 3.5g	618kcal / 3.3g	576kcal / 2.1g	573kcal / 3.4g	558kcal / 2.4g	575kcal / 2.6g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
麻婆茄子 ニラ入り玉子 焼ギョーザ ツナポテトサラダ 胡瓜漬け うぐいす豆	豚ロース肉の生姜焼き キャベツ(付合せ) ちくわの炒り煮 しゅうまい 昆布ちりめん おくらのおかか和え	さば塩焼き 味ごぼう 高野豆腐の含め煮 湯葉入りチンゲン菜 白菜漬け 野菜のマリネ	デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し さつまいもとリンゴの甘煮 スクランブルエッグ(ハム) 大根の漬物 大豆ちりめん	豚キムチ いんげんの生姜醤油和え とろとろ玉子 桜豆と角煮の戻り(豆乳入り) 刻みたくあん ほうれん草のごま和え	さわら塩焼 れんごんの甘酢漬け 野菜と豚肉の炊き合わせ 豆ひじき しば漬け おくらと湯葉のお浸し	鶏肉のカレークリーム カリフラワーの洋風煮 茄子とピーマンの煮浸し ほうれん草コーンバター カラフルピクルス かにかま入り玉子
588kcal / 2.4g	576kcal / 2.4g	687kcal / 2.6g	679kcal / 3.1g	654kcal / 3.2g	576kcal / 2.4g	682kcal / 3.3g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	※ 栄養価表示			
ごちそうえびフライ 白菜と青菜のそぼろあんかけ 豆乳入りしっとり卵の花 おかか昆布 豚ももチャーシュー タルタルソース	ぶり照焼き オクラのお浸し とりごぼう パンプキンサラダ 桜でんぶ モロヘイヤのお浸し	麻婆豆腐 ツナ入り玉子そぼろ 焼きそば 小松菜の和え物 切り昆布煮 花斗六豆	ごはん 170g 込み ※ より詳細な栄養価表も お渡します！ エネルギー 食塩相当量 〇〇kcal / 〇.〇g			
673kcal / 3.2g	655kcal / 2.3g	590kcal / 2.9g				

【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4月

高齢者専門宅配弁当



健康ボリューム食  
夕食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	白身魚ひと口竜田 筍土佐煮 茄子とピーマンの煮浸し カリフラワーとウインナーの煮物 胡瓜漬け かにかま入り玉子 具入り甘酢あん(きのこ)	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン ポテトサラダ 小松菜の胡麻和え 赤しそ大根 豚ももチャーシュー	麻婆茄子 ツナ入り玉子そぼろ 焼ギョーザ ブロッコリーとコーンの和え物 ザーサイ炒め うずら豆	スケソウダラ煮付け ふきの含め煮 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 スクランブルエッグ(人参) 小魚の山椒風味 モロヘイヤの辛子和え	ヒレカツ 花野菜のポトフ 豆乳入りしっとり卵の花 刻みたくあん ささがきまんぴらごぼう フライソース	牛焼肉 キャベツ(付合せ) いんげんの生姜醤油和え しゅうまい 切り昆布煮 大豆ちりめん
	632kcal / 3.2g	628kcal / 3.5g	574kcal / 2.6g	594kcal / 2.0g	624kcal / 2.3g	636kcal / 2.5g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
赤魚白醤油風味焼き オクラのお浸し 豚肉の黒胡椒焼き マカロニと果物のサラダ 野沢菜漬け 五目厚焼玉子	トマトソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し パンプキンサラダ 小松菜の和え物 カラフルピクルス 若布と干し海老の当座煮	豚キムチ 浸し豆 蓮根練り胡麻ドレッシング 里芋の煮ころがし しば漬け わさび菜おひたし	ミートオムレツ ツイストマカロニ 回鍋肉 お豆と昆布の煮物 高菜ちりめん 野菜のマリネ トマトケチャップ	鶏肉のカレークリーム 枝豆とコーンの洋風煮 キャベツのコンソメ煮 さつま芋煮 赤しそ大根 おくらと湯葉のお浸し	さば煮付け 花形人参 茄子とピーマンの煮浸し ふきと油揚げの田舎煮 やわらか莖わかめ 片口いわし浅炊き	麻婆豆腐 ブロッコリーのカニカマあんかけ とりごぼう マカロニサラダ 広島菜漬け 花斗六豆
636kcal / 2.0g	584kcal / 3.5g	655kcal / 3.2g	610kcal / 2.2g	679kcal / 2.2g	728kcal / 2.6g	582kcal / 2.6g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
春巻 エビチリソース ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 豆ひじき 刻みたくあん モロヘイヤのお浸し	さわら塩焼 オクラのお浸し 厚揚げのそぼろあん ジャーマンポテト おかか昆布 123の人参マリネサラダ	牛肉のオイスターソース キャベツとカニカマのサラダ とろとろ玉子 大根の漬物 若布とシラスの和え物	豚角煮 味付けチンゲン菜 山菜とちくわの炊き合わせ かぼちゃの田舎煮 しば漬け 切昆布と油揚げのおかか煮	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ゆず入り芋きんとん 焼うどん 大根としその実の漬物 ツナとほうれん草の和え物	塩だれチキン なます 小松菜の胡麻和え 桜でんぶ かにかま入り玉子	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 浸し豆 蓮根そぼろ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 昆布の山椒風味 いんげんのピーナッツ和え
645kcal / 2.7g	595kcal / 2.6g	621kcal / 2.4g	636kcal / 2.4g	578kcal / 1.9g	633kcal / 3.0g	636kcal / 3.3g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
さんまの塩焼き キャベツとヤングコーンの炒め物 切干大根 広島菜漬け ささがきまんぴらごぼう	ミートオムレツ ポテトとウインナー パスタとツナのフレンチサラダ おかず豆 あみ佃煮 ローストチキンほぐし身 トマトケチャップ	鶏肉ときのこのガーリックソテー ささげのお浸し 薬野菜の和風ドレッシング仕立て ミートソーススパゲティ 野沢菜漬け 黒豆	牛焼肉 キャベツと人参の炒め マロニー中華風 菜の花の辛子和え しそ昆布 ツナマヨコーン	こだわりのも唐揚げ いかフライ ブロッコリーのカニカマあんかけ うの花 もずく酢 うずら豆 フライソース	豚肉炙り焼き 菜の花のおひたし ペンのトマトソース ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え まぐろ煮 若布と干し海老の当座煮	黄金カレイ煮付け 人参煮 大葉入り豆腐団子 ポテトとたらこのマヨ和え やわらか莖わかめ わさび菜おひたし
627kcal / 3.0g	623kcal / 2.4g	600kcal / 2.6g	609kcal / 2.9g	709kcal / 2.3g	594kcal / 3.0g	574kcal / 2.2g
28日(日)	29日(月)	30日(火)			※ 栄養価表示	
和風おろしソースハンバーグ キャベツ(付合せ) カリフラワーサラダ いんげんのベーコン炒め 高菜ちりめん 枝豆とコーンの洋風煮	ネギ塩豚ロース焼き 青菜ピーナッツ和え 厚焼き玉子(関東風) 若竹煮 胡瓜の生姜漬け くり豆	スケソウダラ煮付け いんげん 蓮根練り胡麻ドレッシング ジャンボ肉だんご はりはり漬 春雨のレモン風味			ごはん 170g 込み ※ より詳細な栄養価表も お渡します！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g	
587kcal / 2.9g	599kcal / 2.7g	570kcal / 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

