

2019年4月

高齢者専門宅配弁当



普通食
風食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	牛肉と里芋の田舎煮 ジャンボ肉だんご 豆腐の中華あん イカのマリネ やわらか莖わかめ	エビチリソース いんげんのベーコン炒め パスタとツナのフレンチサラダ ローストチキンほぐし身 昆布ちりめん	豚肉と木耳の炒り卵 切干大根 五目揚げ豆腐 おくらと湯葉のお浸し 焼刻み穴子	赤魚白醤油風味焼き 味ごぼろ ゆず入り芋きんとん さつま揚げと野菜の煮物 枝豆とコーンの洋風煮 もずく酢	チキンミートローフ 桜えび入り和風パスタ ポテトとウインナー ツナとほうれん草の和え物 おおかか佃煮 トッピングソース(トマト)	あじ塩焼き れんごんの甘酢漬け ひじきの煮物 鶏肉の玉子とじ 春雨のレモン風味 広島菜漬け
	555kcal / 2.0g	501kcal / 1.8g	548kcal / 1.8g	460kcal / 1.3g	499kcal / 1.8g	443kcal / 2.2g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
大葉香るささみカツ 薬野菜の和風ドレッシング仕立て 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 まぐろ煮 フライソース	ホッケみりん焼き 味付いんげん 蓮根そぼろ じゃが芋と人参の煮物 黒豆 白菜漬け	豚ロース焼きの生姜風味 マカロニと卵のサラダ 鶏肉と野菜のいなり巻 おくらのおかか和え あみ佃煮	ぶりの揚げ煮 青菜ピーナッツ和え 筍土佐煮 畑のお肉の旨煮 かにかまサラダ 大根としその実の漬物	麻婆茄子 ツナの梅風味パスタ 高野豆腐の含め煮 鶏レバー煮 ザーサイ炒め	さんま塩焼き 菜の花のおひたし ポテトサラダ 卵と木耳の彩り炒め めかぶの酢の物 はりはり漬	牛肉ガスバラのオイスターソース カリフラワーとウインナーの煮物 大葉入り豆腐団子 ツナサラダ 胡瓜漬け
561kcal / 1.7g	478kcal / 1.8g	526kcal / 2.1g	493kcal / 1.7g	544kcal / 2.4g	517kcal / 2.0g	501kcal / 1.9g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
マスの漬け焼き れんごんの甘酢漬け ほうれん草と人参の煮浸し 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 春雨のレモン風味 しそ昆布	豚肉とがんもの含め煮 焼きそば 123の出汁巻き玉子 うずら豆 大根の紫芋酢	ホキ西京焼き 花形人参 ほっこりじゃが芋の煮ころがし 肉入り野菜炒め 蒸し鶏胡麻和え 胡瓜の生姜漬け	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ うの花 ラタトゥイユ 小魚の佃煮 野沢菜漬け	いかフライ 菜の花とかにかま卵和え 鶏肉のクリーム煮 くり豆 やわらか莖わかめ フライソース	鶏の照り焼き コールスローサラダ 厚揚げといんげんの煮物 モロヘイヤの辛子和え 切り昆布煮	いわし紀州煮 チンゲン菜のお浸し ポークビーンズ 筑前煮 若布と干し海老の当座煮 赤しそ大根
484kcal / 2.1g	509kcal / 1.8g	449kcal / 2.0g	490kcal / 2.5g	530kcal / 1.5g	523kcal / 1.8g	457kcal / 2.1g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
回鍋肉 ツナポテトサラダ 厚焼き玉子(関東風) うぐいす豆 胡瓜漬け	にしんの中華ソース 人参煮 しゅうまい 豚肉入り甘辛春雨 おくらのおかか和え 昆布ちりめん	豚肉のみぞれがけ 湯葉入りチンゲン菜 がんと野菜の含め煮 野菜のマリネ 白菜漬け	エビフライ スクランブルエッグ(ハム) とりごぼろ 大豆ちりめん 大根の漬物 タルタルソース	鶏肉と野菜の甘酢あん 桜菜とゆずの団子(豆乳入り) 花野菜のポトフ ほうれん草のごま和え 刻みたくあん	さば味噌煮 花形人参 豆ひじき 大根と豚肉の煮物 おくらと湯葉のお浸し しば漬け	豚肉のトマトソース ほうれん草コーンバター 高野豆腐と野菜の煮物 かにかま入り玉子 カラフルピクルス
534kcal / 1.6g	514kcal / 2.0g	461kcal / 2.4g	575kcal / 1.6g	510kcal / 2.3g	528kcal / 1.8g	458kcal / 2.4g
28日(日)	29日(月)	30日(火)			※ 栄養価表示	
白身魚の中華あんかけ 豆乳入りしっとり卵の花 野菜と煮し鶏のカレーソース 豚ももチャーシュー おかか昆布	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 キャベツのコンソメ煮 モロヘイヤのお浸し 桜でんぶ	カレイの唐揚げ 小松菜の和え物 ごぼうと豚肉の柳川風 花斗六豆 切り昆布煮			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	
491kcal / 1.9g	518kcal / 2.5g	502kcal / 1.7g			〇〇kcal / 〇.〇g	

【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



普通食
夕食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	銀ひらす塩焼 菜の花のおひたし カリフラワーとウインナーの煮物 畑のお肉とキャベツの味噌炒め かにかま入り玉子 胡瓜漬け	ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツと人参の炒め 小松菜の胡麻和え 鶏肉のクリーム煮 豚ももチャーシュー 赤しそ大根	黄金カレイ煮付け 人参煮 ブロッコリーとコーンの和え物 豚肉入り甘辛春雨 うずら豆 ザーサイ炒め	若鶏から揚げ ナポリタン スクランブルエッグ(人参) 厚揚げといんげんの煮物 モロヘイヤの辛子和え 小魚の山椒風味	さわら西京焼き チンゲン菜のお浸し 豆乳入りしつとり卵の花 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ささがきさんぴらごぼう 刻みたくあん	豚肉と筍の旨煮 しゅうまい 野菜と蒸し鶏のカレーソース 大豆ちりめん 切り昆布煮
	473kcal / 1.7g	532kcal / 2.9g	444kcal / 1.7g	539kcal / 2.0g	510kcal / 2.1g	494kcal / 1.8g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
いわしかつお節煮 花形人参 マカロニと果物のサラダ 筑前煮 五目厚焼玉子 野沢菜漬け	鶏肉のトマト煮 小松菜の和え物 キャベツとウインナーの洋風煮 若布と干し海老の当座煮 カラフルピクルス	白身魚フライ 里芋の煮ころがし 厚揚げのそぼろあん わさび菜おひたし しば漬け タルタルソース	牛ごぼう お豆と昆布の煮物 厚焼き玉子(関東風) 野菜のマリネ 高菜ちりめん	メバル煮付け 花車かまぼこ さつま芋煮 肉団子のカレー煮 おくらと湯葉のお浸し 赤しそ大根	豚焼肉の味噌仕立て ふきと油揚げの田舎煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え 片口いわし浅炊き やわらか荳わかめ	にしんのみぞれ煮 人参煮 マカロニサラダ お駄とひき肉の玉子和え 花斗六豆 広島菜漬け
	503kcal / 2.0g	534kcal / 2.6g	519kcal / 2.0g	527kcal / 2.0g	470kcal / 1.7g	576kcal / 2.1g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
金平入り鶏つくね ブロッコリーのお浸し 豆ひじき 高野豆腐と野菜の煮物 モロヘイヤのお浸し 刻みたくあん	えびカツ ジャーマンポテト 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 123の人参マリネサラダ おかか昆布 フライソース	炭火焼き鳥 とろとろ玉子 花野菜のポトフ 若布とシラスの和え物 大根の漬物	さば塩焼き 味付いんげん かぼちゃの田舎煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 切昆布と油揚げのおかか煮 しば漬け	豚肉の黒胡椒焼き 焼うどん 豆腐の中華あん ツナとほうれん草の和え物 大根としその実の漬物	金目鯛煮付け オクラのお浸し ひじきの煮物 小松菜の胡麻和え 筍土佐煮 かにかま入り玉子 桜でんぶ	麻婆豆腐 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 じゃが芋と人参の煮物 いんげんのピーナッツ和え 昆布の山椒風味
	492kcal / 2.2g	531kcal / 1.9g	454kcal / 1.7g	544kcal / 2.1g	575kcal / 2.4g	484kcal / 2.7g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
ホッケ塩焼 華かまぼこ 切干大根 梅入りささみフライ ささがきさんぴらごぼう 広島菜漬け	具入りオムレツ おかず豆 ブロッコリーのカニカマあんかけ ローストチキンほくし身 あみ佃煮 トッピングソース(トマト)	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め ミートソーススパゲティ 畑のお肉の旨煮 黒豆 野沢菜漬け わかめご飯	肉じゃが 菜の花の辛子和え 茄子と挽肉の味噌炒め ツナマヨコーン しそ昆布	ぶり照焼き 味付いんげん うの花 鶏肉の玉子とじ うずら豆 もずく酢	メンチカツ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 野菜とウインナーの炒め物 若布と干し海老の当座煮 まぐろ煮 フライソース	赤魚塩干し焼き れんごんの甘酢漬け ポテトとたらこのマヨ和え 鶏肉と野菜のいなり巻 わさび菜おひたし やわらか荳わかめ
	483kcal / 2.1g	468kcal / 2.0g	551kcal / 2.0g	500kcal / 2.3g	518kcal / 1.3g	571kcal / 2.4g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	※ 栄養価表示			
牛肉のおろし煮 いんげんのベーコン炒め 青のり入りだし巻玉子 枝豆とコーンの洋風煮 高菜ちりめん	あじ西京焼き チンゲン菜のお浸し 若竹煮 さつま揚げと野菜の煮物 くり豆 胡瓜の生姜漬け	鶏肉ねぎ塩ダレ ジャンボ肉だんご ブロッコリーのトマトソース 春雨のレモン風味 はりはり漬	ごはん 170g 込み ※ より詳細な栄養価表も お渡します！			
	538kcal / 1.7g	444kcal / 2.4g	569kcal / 2.0g	エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g		

【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

