

2019年5月



健康ボリューム食
風食

※ 栄養価表示		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4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>		<p>豚角煮</p> <p>味付けチンゲン菜</p> <p>ふきと油揚げの田舎煮</p> <p>里芋の煮っころがし</p> <p>大根の紫芋酢</p> <p>若布とシラスの和え物</p>	<p>さば煮付け</p> <p>華かまぼこ</p> <p>123の出汁巻き玉子</p> <p>菜の花の辛子和え</p> <p>あみ佃煮</p> <p>野菜のマリネ</p>	<p>黒毛和牛ハンバーグ・オignonソース</p> <p>キャベツと人参の炒め</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ほうれん草と蒸し鶏の和え物</p> <p>スクランブルエッグ(人参)</p> <p>野沢菜漬け</p> <p>片口いわし浅炊き</p>	<p>酢豚</p> <p>湯葉入りチンゲン菜</p> <p>焼ギョーザ</p> <p>ささげのお浸し</p> <p>大根としその実の漬物</p> <p>黒豆</p>	
○○kcal / ○.○g		319kcal / 2.2g	419kcal / 2.0g	396kcal / 3.0g	330kcal / 3.3g	
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
<p>牛焼肉</p> <p>浸し豆</p> <p>花野菜のポトフ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>小魚の山椒風味</p> <p>若布と干し海老の当座煮</p>	<p>ミートオムレツ</p> <p>ツイストマカロニ</p> <p>牛肉/スバラのオイスターソース</p> <p>切干大根</p> <p>広島菜漬け</p> <p>うずら豆</p> <p>トマトケチャップ</p>	<p>赤魚白醤油風味焼き</p> <p>ふきの含め煮</p> <p>豚肉の黒胡椒焼き</p> <p>おかず豆</p> <p>しば漬け</p> <p>ツナとほうれん草の和え物</p>	<p>ミルフィーユカツ</p> <p>ほうれん草コーンバター</p> <p>野菜とペンのケチャップ炒め</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>刻みたくあん</p> <p>ささがききんぴらごぼう</p> <p>フライソース</p>	<p>仙台味噌仕立ての豚焼き肉</p> <p>ちくわの炒り煮</p> <p>ザーサイと蒸し鶏の塩たれ和え</p> <p>小松菜の和え物</p> <p>はりはり漬</p> <p>枝豆とコーンの洋風煮</p>	<p>鶏肉ときこのガーリックソテー</p> <p>キャベツ(付合せ)</p> <p>茄子とピーマンの煮浸し</p> <p>ミートソースパゲティ</p> <p>おかか佃煮</p> <p>いんげんのピーナッツ和え</p>	<p>牛すね肉のやわらか煮</p> <p>ブロッコリーとコーンの和え物</p> <p>キャベツとカニカマのサラダ</p> <p>うの花</p> <p>もずく酢</p> <p>うぐいす豆</p>
301kcal / 2.6g	324kcal / 2.4g	341kcal / 2.2g	317kcal / 3.3g	347kcal / 3.0g	285kcal / 2.6g	295kcal / 2.5g
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
<p>さば塩焼き</p> <p>花車かまぼこ</p> <p>小松菜とじゃこのお浸し</p> <p>かぼちゃの田舎煮</p> <p>しそ昆布</p> <p>123の人参マリネサラダ</p>	<p>春巻</p> <p>エビチリソース</p> <p>厚揚げのそぼろあん</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>胡瓜漬け</p> <p>おくらのおかか和え</p>	<p>牛肉のオイスターソース</p> <p>カリフラワーサラダ</p> <p>ほうれん草と人参の煮浸し</p> <p>大根の紫芋酢</p> <p>ローストチキンほくし身</p>	<p>さわら塩焼</p> <p>味ごぼう</p> <p>豚肉入り甘辛春雨</p> <p>とろとろ玉子</p> <p>切り昆布煮</p> <p>わさび菜おひたし</p>	<p>トマトソースハンバーグ</p> <p>ブロッコリーのお浸し</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>さつま芋煮</p> <p>刻みたくあん</p> <p>モロヘイヤの辛子和え</p>	<p>ヒレカツ</p> <p>なます</p> <p>おかず豆</p> <p>まぐろ煮</p> <p>おくらと湯葉のお浸し</p> <p>フライソース</p>	<p>豚肉炙り焼き</p> <p>いんげん</p> <p>きのこ入金平牛蒡炒め</p> <p>マカロニと卵のサラダ</p> <p>野沢菜漬け</p> <p>若布と干し海老の当座煮</p>
370kcal / 2.5g	399kcal / 2.8g	340kcal / 2.4g	302kcal / 2.4g	293kcal / 2.9g	326kcal / 2.2g	313kcal / 3.2g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
<p>塩だれチキン</p> <p>菜の花の辛子和え</p> <p>ふきと油揚げの田舎煮</p> <p>あみ佃煮</p> <p>ツナマヨコーン</p>	<p>豚ロース肉の生姜焼き</p> <p>キャベツ(付合せ)</p> <p>スクランブルエッグ(人参)</p> <p>ほうれん草と蒸し鶏の和え物</p> <p>はりはり漬</p> <p>めかぶの酢の物</p>	<p>さんまの塩焼き</p> <p>高野豆腐の含め煮</p> <p>若竹煮</p> <p>白菜漬け</p> <p>五目厚焼玉子</p>	<p>鶏つくね焼き(金平入り)</p> <p>パスタとツナのフレンチサラダ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>もずく酢</p> <p>くり豆</p>	<p>麻婆茄子</p> <p>ニラ入り玉子</p> <p>ビッグエビのせシューマイ</p> <p>焼きそば</p> <p>胡瓜の生姜漬け</p> <p>小魚の佃煮</p>	<p>豚キムチ</p> <p>中華春雨</p> <p>厚焼き玉子(関東風)</p> <p>ほうれん草と油揚げのお浸し</p> <p>昆布の山椒風味</p> <p>野菜のマリネ</p>	<p>スケソウダラ煮付け</p> <p>味ごぼう</p> <p>野菜とウインナーの炒め物</p> <p>ジャンボ肉だんご</p> <p>大根の紫芋酢</p> <p>花斗六豆</p>
338kcal / 2.6g	325kcal / 2.2g	331kcal / 2.7g	348kcal / 3.1g	301kcal / 3.4g	374kcal / 3.2g	278kcal / 2.4g
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
<p>ミートオムレツ</p> <p>キャベツと人参の炒め</p> <p>豚肉とインゲンの塩だれ炒め</p> <p>お豆と昆布の煮物</p> <p>しば漬け</p> <p>モロヘイヤのお浸し</p> <p>トマトケチャップ</p>	<p>鶏肉のカレークリーム</p> <p>カリフラワーの洋風煮</p> <p>葉野菜の和風ドレッシング仕立て</p> <p>ツナの梅風味パスタ</p> <p>大根の漬物</p> <p>かにかま入り玉子</p>	<p>和風おろしソースハンバーグ</p> <p>いんげん</p> <p>さつまいもとリンゴの甘煮</p> <p>小松菜の胡麻和え</p> <p>やわらか茎わかめ</p> <p>春雨のレモン風味</p>	<p>黄金カレイ煮付け</p> <p>人参煮</p> <p>ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味</p> <p>ブロッコリーとコーンの和え物</p> <p>白菜漬け</p> <p>うずら豆</p>	<p>こだわりもも唐揚げ</p> <p>カレーコロッケ</p> <p>山菜とちくわの炊き合わせ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>赤しそ大根</p> <p>おくらと湯葉のお浸し</p> <p>フライソース</p>	<p>鶏肉のトマトソース</p> <p>ブロッコリーのお浸し</p> <p>キャベツとカニカマのサラダ</p> <p>焼うどん</p> <p>ザーサイ炒め</p> <p>うぐいす豆</p>	
319kcal / 2.6g	427kcal / 2.9g	298kcal / 3.4g	304kcal / 2.2g	409kcal / 3.0g	344kcal / 3.0g	

【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5月



健康ボリューム食
夕食

※ 栄養価表示		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4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		鶏肉のトマトソース ブロッコリーのお浸し キャベツとウィンナーの洋風煮 マカロニと卵のサラダ 昆布の山椒風味 おくらのおかか和え	豚ロース肉の生姜焼き おくらとひじきの和え物 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーとコーンの和え物 胡瓜漬け 大豆ちりめん	白菜だらの照焼き 花形人参 牛肉とインゲンのうま煮 ツナの梅風味パスタ ザーサイ炒め かにかまサラダ	塩だれチキン 春雨サラダ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 昆布ちりめん 五目厚焼玉子	
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
白身魚ひと口竜田 筍土佐煮 野菜とウィンナーの炒め物 ほうれん草と油揚げのお浸し 赤しそ大根 蒸し鶏胡麻和え 貝入り甘酢あん(きのこ)	鶏つくね焼き(金平入り) ビーフン コールスローサラダ 白菜漬け おくらと湯葉のお浸し	麻婆茄子 ちんげん菜とちくわの胡麻和え ビッグエビのせしゅーマイ ゆず入り芋きんとん 大根の漬物 鶏レバー煮	さんまの塩焼き 筑前煮 カリフラワーとウィンナーの煮物 やわらか莖わかめ モロヘイヤの辛子和え	デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し 蓮根練り胡麻ドレッシング ほっこりじゃが芋の煮っころかし 野沢菜漬け めかぶの酢の物	豚キムチ ニラ入り玉子 小松菜とツナの煮浸し 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 胡瓜の生姜漬け 若布とシラスの和え物	ごだわりもも唐揚げ 山菜とちくわの炊き合わせ ポークビーンズ あみ佃煮 ほうれん草のごま和え おろしポン酢
345kcal / 3.0g	304kcal / 3.4g	302kcal / 2.9g	304kcal / 2.3g	303kcal / 3.5g	327kcal / 3.3g	439kcal / 3.4g
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
豚角煮 味付けチンゲン菜 ス克蘭ブルエッグ(ハム) 焼うどん カラフルピクルス 花斗六豆	あじみりん焼き 人参煮 豚肉とインゲンの塩だれ炒め 湯葉入りチンゲン菜 大根としその実の漬物 小魚の佃煮	豚肉とさこの生姜醤油炒め キャベツと人参の炒め さつまいもとリンゴの甘煮 豆乳入りしっとり卵の花 高菜ちりめん ツナサラダ	鶏肉のカレークリーム カリフラワーの洋風煮 いんげんのベーコン炒め 蓮根そぼろ 白菜漬け 野菜のマリネ	赤魚白醤油風味焼き ふきの含め煮 茄子と挽肉の味噌炒め 桜えび入り和風パスタ 広島菜漬け かにかま入り玉子	麻婆豆腐 ちんげん菜とちくわの胡麻和え ツナ入り玉子そぼろ しゅうまい しば漬け 切昆布と油揚げのおかか煮	ぶり照焼き 花形人参 じゃが芋と人参の煮物 ほうれん草コーンバター 大根の漬物 うずら豆
439kcal / 1.8g	302kcal / 2.0g	335kcal / 2.8g	372kcal / 2.5g	317kcal / 2.1g	308kcal / 2.8g	363kcal / 2.1g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
黒毛和牛すき焼き ゆず入り芋きんとん ささげのお浸し おかか昆布 イカのマリネ	鶏肉のトマトソース ツイストマカロニ 花野菜のポトフ 豆ひじき ザーサイ炒め ささがきまんじらごぼう	牛焼肉 青菜ピーナッツ和え キャベツとヤングコーンの炒め物 パンプキンサラダ 赤しそ大根 黒豆	カレイの唐揚げ 春雨サラダ 野菜と豚肉の炊き合わせ 切干大根 焼刻み穴子 ほうれん草のごま和え	鶏肉とさこのガーリックソテー ブロッコリーのお浸し ミートソーススパゲティ ひじきの煮物 大根としその実の漬物 うぐいす豆	牛肉のオイスターソース キャベツのコンソメ煮 ツナポテトサラダ 広島菜漬け 大豆ちりめん	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 浸し豆 ビーフン 菜の花とかにかま卵和え 切り昆布煮 おくらのおかか和え
286kcal / 2.7g	327kcal / 2.9g	377kcal / 2.9g	291kcal / 2.7g	304kcal / 2.8g	358kcal / 2.3g	375kcal / 3.0g
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
さわら塩焼 れんこんの甘酢漬け 厚揚げのそぼろあん マカロニと果物のサラダ 桜でんぶ わさび菜おひたし	酢豚 ほうれん草の干しえび和え 焼ギョーザ いんげんのベーコン炒め おかか佃煮 123の人参マリネサラダ	ごちそうえびフライ 青梗菜の青海苔入り煮浸し ス克蘭ブルエッグ(ハム) 胡瓜漬け 枝豆とコーンの洋風煮 タルトソース	ネギ塩豚ロース焼き 青菜ピーナッツ和え 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ポテトサラダ 刻みたくあん 若布と干し海老の当座煮	さんまの塩焼き なます ほうれん草と蒸し鶏の和え物 昆布ちりめん ささがきまんじらごぼう	豚ロース肉の生姜焼き キャベツ(付合せ) 高野豆腐の含め煮 ささげのごま和え あみ佃煮 めかぶの酢の物	
317kcal / 2.4g	300kcal / 3.1g	378kcal / 2.5g	288kcal / 3.1g	320kcal / 2.8g	281kcal / 3.1g	

【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

