

30日(日)		※栄養価表示				1日(土)	
さんまの塩焼き 厚揚げといんげんの煮物 おかず豆 あみ佃煮 わさび菜おひたし		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				麻婆豆腐 ゴーサイと蒸し鶏の塩たれ和え スクランブルエッグ(人参) ほっこりじゃが芋の煮っころがし 昆布の山椒風味 モロヘイヤの辛子和え	
337kcal / 2.3g						309kcal / 2.8g	
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
デミグラスソースハンバーグ ナポリタン さつまいもの蜜がけ ほうれん草と人参の煮浸し 大根としその実の漬物 いんげんのピーナッツ和え	銀ダラ煮付 オクラのお浸し 青のり入りだし巻玉子 じゃが芋と人参の煮物 豆ひじき 高菜ちりめん 鶏レバー煮	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 浸し豆 大葉入り豆腐団子 コールスローサラダ カラフルピクルス ほうれん草のごま和え	牛焼肉 ささげのお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め 湯葉入りチンゲン菜 おほか昆布 123の人参マリネサラダ	白糸だらの照焼き ふきの含め煮 野菜と豚肉の炊き合わせ スクランブルエッグ(ハム) 大根の紫芋酢 黒豆	牛肉のオイスターソース 花野菜のポトフ しゅうまい 胡瓜の生姜漬け 蒸し鶏胡麻和え	あじみりん焼き 人参煮 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 いんげんのベーコン炒め 焼刻み穴子 ツナとほうれん草の和え物	
317kcal / 3.0g	304kcal / 2.5g	335kcal / 3.3g	367kcal / 2.9g	287kcal / 2.1g	360kcal / 2.6g	324kcal / 1.8g	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
豚角煮 チンゲン菜のお浸し 蓮根練り胡麻ドレッシング 切干大根 切り昆布煮 おくらのおかか和え	白身魚ひと口竜田 マロニー中華風 小松菜とじゃこのお浸し ツナポテトサラダ 刻みたくあん 小豆煮 具入り甘酢あん(きのこ)	鶏肉のデミグラスソース パンプキンサラダ 蓮根そぼろ 胡瓜漬け めかぶの酢の物	ネギ塩豚ロース焼き キャベツ(付合せ) いんげんの生姜醤油和え マカロニと卵のサラダ 野沢菜漬け 小魚の佃煮	鶏肉ときのこのガーリックソテー ブロッコリーのお浸し パンネのトマトソース さつまいもの蜜がけ 桜でんぶ チンゲン菜と人参のお浸し	さんまの塩焼き とりごぼろ ささげのお浸し 赤しそ大根 枝豆とコーンの洋風煮	黒毛和牛すき焼き ゆず入り芋きんとん 小松菜の和え物 しょうがの甘辛煮 若布と干し海老の当座煮	
367kcal / 2.2g	372kcal / 2.6g	272kcal / 3.1g	309kcal / 2.9g	285kcal / 2.5g	342kcal / 2.8g	275kcal / 2.5g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
ぶり照焼き オクラのお浸し 豚肉入り甘辛春雨 カリフラワーとウィンナーの煮物 小魚の山椒風味 野菜のマリネ	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 いんげん キャベツとヤングコーンの炒め物 野菜のおろし南蛮 しば漬け くり豆	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ 青梗菜の青海苔入り煮浸し とろとろ玉子 まぐろ煮 かにかまサラダ	さわら塩焼 華かまぼこ 白菜と青菜のそぼろあんかけ そら豆フライ もずく酢 ローストチキンほぐし身	豚キムチ 青菜ピーナッツ和え カリフラワーサラダ ひじきの煮物 野沢菜漬け 大豆ちりめん	ミートオムレツ ブロッコリーとコーンの和え物 茄子と挽肉の味噌炒め パンプキンサラダ 白菜漬け 豚ももチャーシュー トマトケチャップ	カレーの唐揚げ マロニー中華風 豚肉のみぞれがけ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 胡瓜漬け おクラの胡麻和え	
344kcal / 1.9g	345kcal / 3.2g	324kcal / 3.4g	321kcal / 2.6g	367kcal / 3.2g	332kcal / 3.1g	287kcal / 2.6g	
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
豚肉炙り焼き キャベツと人参の炒め 小松菜とじゃこのお浸し マカロニサラダ そら豆 切昆布と油揚げのおかか煮	和風おろしソースハンバーグ いんげんの生姜醤油和え さつまいもとリンゴの甘煮 うの花 広島菜漬け かにかま入り玉子	赤魚白醤油風味焼き 味ごぼろ 野菜と豚肉の炊き合わせ 焼きそば おほか佃煮 モロヘイヤのお浸し	豚ロース肉の生姜焼き 春雨サラダ ポテトとウィンナー ほうれん草コーンバター しそ昆布 竹輪とじゃこの煮物	塩だれチキン キャベツとヤングコーンの炒め物 切干大根 胡瓜の生姜漬け 小豆煮	黄金カレー煮付け 花形人参 豚肉とインゲンの塩だれ炒め 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 大根の漬物 ツナサラダ	麻婆茄子 ニラ入り玉子 焼ギョーザ きのこ入金牛蒡炒め 野沢菜漬け うずら豆	
344kcal / 2.8g	315kcal / 3.5g	282kcal / 2.3g	332kcal / 3.5g	361kcal / 2.6g	313kcal / 2.2g	297kcal / 2.7g	

【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



2019年6月



健康ボリューム食
夕食

30日(日)		※栄養価表示				1日(土)
こだわりのも唐揚げ 花野菜のポトフ かぼちゃの田舎煮 白菜漬け 春雨のレモン風味 おろしポン酢		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				赤魚白醤油風味焼き 味ごぼう 茄子とピーマンの煮浸し マカロニサラダ 胡瓜の生姜漬け ローコストチキンほぐし身
414kcal / 3.0g		○○kcal / ○.○g				295kcal / 2.7g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
ミルフィーユカツ キャベツと人参の炒め ブロッコリーのカニカマあかけ とろとろ玉子 野沢菜漬け くり豆 フライソース	塩だれチキン <small>キャベツとヤングコーンの炒め物</small> 小松菜の和え物 まぐる煮 蓮根のしそ和え	さば煮付け 花形人参 <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> さつま芋煮 しば漬け 若布とシラスの和え物	鶏つくね焼き(金平入り) パスタとツナのフレンチサラダ うの花 広島菜漬け かにかま入り玉子	豚肉炙り焼き おくらとひじきの和え物 厚揚げといんげんの煮物 ミートソーススパゲティ はりはり漬 わさび菜おひたし	春巻 エビチリソース ビーン 里芋の煮ころがし しそ昆布 花斗六豆	鶏肉のカレークリーム キャベツと人参の炒め さつまいもとリンゴの甘煮 ブロッコリーとコーンの和え物 やわらか茎わかめ 野菜のマリネ
305kcal / 2.4g	321kcal / 2.6g	415kcal / 2.4g	327kcal / 3.5g	290kcal / 2.7g	425kcal / 2.7g	379kcal / 2.3g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
ミートオムレツ ツイストマカロニ <small>牛肉とインゲンのうま煮</small> <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> 白菜漬け 豚ももチャーシュー トマトケチャップ	豚キムチ いんげん <small>厚焼き玉子(関東風)</small> おかず豆 あみ佃煮 モロヘイヤのお浸し	<small>和風おろしソースハンバーグ</small> ペペロンチーノ <small>葉野菜の和風ドレッシング仕立て</small> ひじきの煮物 そら豆 ツナマヨコーン	黄金カレイ煮付け 花車かまぼこ 牛ごぼう 小松菜の胡麻和え 大根としその実の漬物 切昆布と油揚げのおかか煮	麻婆茄子 <small>ほうれん草の干しえび和え</small> 焼ギョーザ 高野豆腐の彩り煮 ザーサイ炒め うずら豆	酢豚 ニラ入り玉子 <small>ちんげん菜とちくわの胡麻和え</small> ジャンボ肉だんご 広島菜漬け 春雨のレモン風味	ヒレカツ コールスローサラダ お豆と昆布の煮物 大根の漬物 いんげんのピーナッツ和え フライソース
306kcal / 2.7g	390kcal / 2.7g	308kcal / 3.5g	284kcal / 3.1g	284kcal / 2.6g	320kcal / 3.2g	345kcal / 2.0g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
塩だれチキン 高野豆腐の含め煮 <small>ほうれん草と油揚げのお浸し</small> はりはり漬 五目厚焼玉子	さば塩焼き 花形人参 <small>山菜とちくわの炊き合わせ</small> マカロニと果物のサラダ おかか昆布 おくらと湯葉のお浸し	<small>豚肉ときこの生煮醤油炒め</small> <small>ほうれん草のごま和え</small> <small>キャベツとワインナーの洋風煮</small> 豆乳入りしっとり卵の花 刻みたくあん うぐいす豆	鶏肉の柚子おろし さつま芋煮 ツナの梅風味パスタ 胡瓜の生姜漬け わさび菜おひたし	あじみりん焼き 人参煮 豚肉の黒胡椒焼き 湯葉入りチンゲン菜 あみ佃煮 イカのマリネ	牛焼肉 キャベツ(付合せ) 厚揚げのそぼろあん <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> 切り昆布煮 黒豆	鶏肉のデミグラスソース パスタとツナのフレンチサラダ スクランブルエッグ(人参) ザーサイ炒め 小魚の佃煮
348kcal / 2.4g	415kcal / 2.6g	322kcal / 2.9g	298kcal / 2.7g	332kcal / 2.0g	342kcal / 2.1g	351kcal / 2.2g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
麻婆豆腐 <small>ちんげん菜とちくわの胡麻和え</small> ビーン しゅうまい 赤しそ大根 <small>若布と干し海老の当座煮</small>	エビフライ いかフライ なます 蓮根そぼろ やわらか茎わかめ <small>ツナとほうれん草の和え物</small> タルタルソース・フライソース	鶏肉のトマトソース カリフラワーの洋風煮 <small>厚焼き玉子(関東風)</small> ささげの胡麻和え 大根の紫芋酢 片口いわし浅炊き	さば煮付け ふきの含め煮 筑前煮 豆ひじき 刻みたくあん おくらのおかか和え	豚角煮 <small>青梗菜の青海苔入り煮浸し</small> 蓮根練り胡麻ドレッシング ジャーマンポテト 高菜ちりめん 五目厚焼玉子	<small>鶏肉ときこのガーリックソテー</small> ポテトサラダ ミートソーススパゲティ 小松菜の和え物 しば漬け 野菜のマリネ	<small>仙台味噌仕立ての豚焼き肉</small> 青菜ピーナッツ和え <small>山菜とちくわの炊き合わせ</small> コールスローサラダ 大根としその実の漬物 若布とシラスの和え物
283kcal / 2.6g	375kcal / 2.8g	330kcal / 3.0g	435kcal / 2.2g	398kcal / 2.1g	299kcal / 2.7g	303kcal / 3.3g

【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

