

30日(日)		※栄養価表示				1日(土)
ふんわりカニ玉 おかず豆 大葉入り豆腐団子 わさび菜おひたし あみ佃煮		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				さわら西京焼き れんごんの甘酢漬け はっごりじゃが芋の煮ころがし 高野豆腐と野菜の煮物 モロヘイヤの辛子和え 昆布の山椒風味
217kcal / 2.5g		○○kcal / ○.○g				203kcal / 2.2g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
豚肉の黒胡椒焼き ほうれん草と人参の煮浸し 厚揚げのそぼろあん いんげんのピーナツ和え 大根としその実の漬物	エビフライ 豆ひじき 野菜とウインナーの炒め物 鶏レバー煮 高菜ちりめん タルタルソース	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ コールスローサラダ 鶏肉の玉子とじ ほうれん草のごま和え カラフルピクルス	赤魚塩干し焼き 味ごぼろ 湯葉入りチンゲン菜 畑のお肉の旨煮 123の人参マリネサラダ おかが昆布	牛肉アスパラのマスターソース スクランブルエッグ(ハム) がんと野菜の含め煮 黒豆 大根の紫芋酢	白身魚の中華あんかけ しゅうまい 豚肉入り甘辛春雨 蒸し鶏胡麻和え 胡瓜の生姜漬け	若鶏から揚げ ナポリタン いんげんのベーコン炒め さつま揚げと野菜の煮物 ツナとほうれん草の和え物 焼締め穴子
267kcal / 2.2g	250kcal / 1.7g	233kcal / 2.4g	166kcal / 2.3g	236kcal / 1.9g	221kcal / 2.0g	214kcal / 2.1g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
あじ塩焼き 花車かまぼこ 切干大根 ごぼうと豚肉の柳川風 おくらのおかか和え 切り昆布煮	豚ロース焼きの生姜風味 ツナポテトサラダ 豆腐の中華あん 小豆煮 刻みたくあん	にしんのみぞれ煮 チンゲン菜のお浸し 蓮根そぼろ 高野豆腐の含め煮 めかぶの酢の物 胡瓜漬け	チキンミートローフ マカロニと卵のサラダ キャベツのコンソメ煮 小魚の佃煮 野沢菜漬け トッピングソース(トマト)	銀ひらす照焼き オクラのお浸し さつまいもの蜜かけ 茄子と挽肉の味噌炒め チンゲン菜と人参のお浸し 桜でんぶ	カレーコロッケ さきげのお浸し 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 枝豆とコーンの洋風煮 赤しそ大根 フライソース	いわし紀州煮 味ごぼろ 小松菜の和え物 青のり入りだし巻玉子 若布と干し海老の当座煮 しょうがの甘辛煮
158kcal / 2.0g	221kcal / 1.9g	174kcal / 2.5g	211kcal / 2.0g	207kcal / 1.5g	227kcal / 2.1g	198kcal / 1.9g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
麻婆豆腐 カリフラワーとウインナーの煮物 蒸し鶏の胡麻だれ和え 野菜のマリネ 小魚の山椒風味	ホッケ塩焼 青菜ピーナツ和え 野菜のおろし南蛮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め くり豆 しば漬け	豚肉とがんと含め煮 とろとろ玉子 ラタトゥイユ かにかまサラダ まぐろ煮	八宝菜 そら豆フライ 厚揚げといんげんの煮物 ローストチキンほぐし身 もずく酢	回鍋肉 ひじきの煮物 肉団子のカレー煮 大豆ちりめん 野沢菜漬け	ぶり照焼き 味付いんげん パンプキンサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ 豚ももチャーシュー 白菜漬け	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 鶏肉の黒酢風味 おくらの胡麻和え 胡瓜漬け
179kcal / 1.7g	196kcal / 2.1g	193kcal / 1.8g	198kcal / 2.0g	200kcal / 2.1g	222kcal / 1.8g	224kcal / 2.7g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
スケソウダラ煮付け 花形人参 マカロニサラダ 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 そら豆	牛ごぼろ うの花 チキンボールのトマトソース かにかま入り玉子 広島菜漬け	いかフライ 焼きそば じゃが芋と人参の煮物 モロヘイヤのお浸し おかが佃煮 フライソース	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め ほうれん草コーンバター 花野菜のポトフ 竹輪とじゃこの煮物 しそ昆布	赤魚白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し 切干大根 五目揚げ豆腐 小豆煮 胡瓜の生姜漬け	酢豚 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) お鮎とひき肉の玉子和え ツナサラダ 大根の漬物	さば塩焼き 人参煮 きのこ入金牛牛莠炒め ブロッコリーのトマトソース うずら豆 野沢菜漬け
179kcal / 2.0g	209kcal / 2.5g	272kcal / 1.8g	174kcal / 2.3g	238kcal / 1.6g	193kcal / 1.9g	256kcal / 1.6g

【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



30日(日)		※栄養価表示				1日(土)
ぶりの揚げ煮 青菜ピーナツ和え かぼちゃの田舎煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 春雨のレモン風味 白菜漬け		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				ハッシュビーフ マカロニサラダ <small>キャベツとウインナーの洋風煮</small> ローストチキンほぐし身 胡瓜の生姜漬け
235kcal / 1.7g						224kcal / 2.3g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
にしんの中華ソース 人参煮 とろとろ玉子 鶏肉と野菜のいなり巻 くり豆 野沢菜漬け	鶏肉と野菜のカレーソース 小松菜の和え物 大根と豚肉の煮物 蓮根のしそ和え まぐる煮	ぶり煮付け オクラのお浸し さつま芋煮 厚揚げといんげんの煮物 若布とシラスの和え物 しば漬け	大葉香るささみカツ うの花 ラタトゥイユ かにかま入り玉子 広島菜漬け フライソース	いわしかつお節煮 花形人参 ミートソーススパゲティ ポテトとウインナー わさび菜おひたし はりはり漬	ゴーヤチャンプルー 里芋の煮ころがし とりごぼう 花斗六豆 しそ昆布	マスの漬け焼き 青菜ピーナツ和え ブロッコリーとコーンの和え物 <small>揚げ茄子の生薬醤油あんかけ</small> 野菜のマリネ やわらか莖わかめ
217kcal / 1.8g	243kcal / 1.9g	220kcal / 1.6g	289kcal / 1.9g	234kcal / 1.8g	213kcal / 2.1g	175kcal / 2.2g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツと人参の炒め ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ちくわの磯辺揚げ(豊乳入り) 豚ももチャーシュー 白菜漬け	さば味噌煮 人参煮 おかず豆 卵と木耳の彩り炒め モロヘイヤのお浸し あみ佃煮	メンチカツ ひじきの煮物 <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> ツナマヨコーン そら豆 フライソース	<small>ながめぼる白密油風味焼き</small> 味付いんげん 小松菜の胡麻和え じゃが芋と人参の煮物 切昆布と油揚げのおかか煮 大根としその実の漬物	鶏肉と野菜の甘酢あん 高野豆腐の彩り煮 <small>パスタとツナのフレンチサラダ</small> うずら豆 ザーサイ炒め	さわら塩焼 華かまぼこ ジャンボ肉だんご 畑のお肉の旨煮 春雨のレモン風味 広島菜漬け	豚焼肉の味噌仕立て お豆と昆布の煮物 鶏肉のクリーム煮 <small>いんげんのピーナツ和え</small> 大根の漬物
252kcal / 2.6g	242kcal / 1.7g	286kcal / 2.3g	176kcal / 1.9g	279kcal / 1.7g	264kcal / 1.9g	292kcal / 2.0g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
白身魚フライ <small>ほうれん草と油揚げのお浸し</small> 筑前煮 五目厚焼玉子 はりはり漬 タルタルソース	金平入り鶏つくね ブロッコリーのお浸し マカロニと果物のサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 おくらと湯葉のお浸し おかか昆布	赤魚金山寺味噌焼き れんこんの甘酢漬け 豆乳入りしっとり卵の花 肉入り野菜炒め うぐいす豆 刻みたくあん	牛肉のおろし煮 ツナの梅風味パスタ 厚焼き玉子(関東風) わさび菜おひたし 胡瓜の生姜漬け	のどろろ天ぷら・カニ天ぷら いんげん天ぷら・天つゆ 高野豆腐の含め煮 きのこ金平牛蒡炒め 湯葉入りチンゲン菜 イカのマリネ あみ佃煮	炭火焼き鳥 <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> さつま揚げと野菜の煮物 黒豆 切り昆布煮	エビチリソース <small>スクランブルエッグ(人参)</small> 豆腐の中華あん 小魚の佃煮 ザーサイ炒め
236kcal / 1.8g	234kcal / 2.3g	206kcal / 1.7g	292kcal / 2.4g	244kcal / 2.1g	198kcal / 1.6g	221kcal / 1.7g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
豚肉と筍の旨煮 しゅうまい <small>野菜と蒸し鶏のカレーソース</small> 若布と干し海老の当座煮 赤しそ大根	三陸産サンマの生姜煮 オクラのお浸し 蓮根そぼろ がんと野菜の含め煮 ツナとほうれん草の和え物 やわらか莖わかめ	麻婆茄子 ささげの胡麻和え 出汁巻き玉子 片口いわし浅炊き 大根の紫芋酢	黄金カレイ煮付け 味ごぼう 豆ひじき 豚肉入り甘辛春雨 おくらのおかか和え 刻みたくあん	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン ジャーマンポテト <small>野菜とウインナーの炒め物</small> 五目厚焼玉子 高菜ちりめん	あじ西京焼き 花車かまぼこ 小松菜の和え物 高野豆腐の含め煮 野菜のマリネ しば漬け	豚ヒレかつ コールスローサラダ <small>厚揚げと鶏肉の中華旨煮</small> 若布とシラスの和え物 大根としその実の漬物 フライソース
174kcal / 2.0g	215kcal / 2.3g	248kcal / 2.1g	157kcal / 1.9g	246kcal / 2.3g	180kcal / 2.6g	240kcal / 2.0g

【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

