

2019年8月



健康ボリューム食
昼食

※ 栄養価表示				1日(木)	2日(金)	3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				豚キムチ おくらとひじきの和え物 きのご入金平牛蒡炒め ツナポテトサラダ 広島菜漬け 五目厚焼玉子	白身魚ひと口竜田 浸し豆 茄子とピーマンの煮浸し 焼うどん しそ昆布 チンゲン菜と人参のお浸し 具入り甘酢あん(きのこ)	牛肉のオイスターソース 高野豆腐の含め煮 しゅうまい 焼刻み穴子 おくらの胡麻和え
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
酢豚 マロニー中華風 厚焼き玉子(関東風) 豆乳入りしっとり卵の花 はりはり漬 いんげんのピーナッツ和え	麻婆豆腐 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 焼ギョーザ とろとろ玉子 胡瓜の生姜漬け 春雨のレモン風味	塩だれチキン キャベツと人参の炒め パンプキンサラダ 小松菜の胡麻和え 大根としその実の漬物 黒豆	ごちそうえびフライ キャベツとヤングコーンの炒め物 切干大根 桜でんぶ モロヘイヤのお浸し タルタルソース	鶏肉ときのこのガーリックソテー ジャーマンポテト 豚肉入り甘辛春雨 蓮根そぼろ もずく酢 かにかまサラダ	牛焼肉 おくらとひじきの和え物 さつまいもとリンゴの甘煮 カリフラワーとウィンナーの煮物 野沢菜漬け 鶏レバー煮	さんまの塩焼き 野菜と豚肉の炊き合わせ ほうれん草と油揚げのお浸し 大根の漬物 小豆煮
327kcal / 2.9g	282kcal / 2.8g	422kcal / 3.0g	336kcal / 2.8g	294kcal / 2.9g	336kcal / 2.7g	366kcal / 2.6g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
鶏肉の柚子おろし ビーフン そら豆フライ しば漬け 若布と干し海老の当座煮	豚ロース肉の生姜焼き 高菜ちりめん キャベツのコンソメ煮 さつまいもの蜜がけ おかか佃煮 おくらと湯葉のお浸し	ヒレカツ 山菜とちくわの炊き合わせ ツナの梅風味パスタ 広島菜漬け かにかま入り玉子 フライソース	ぶり照焼き れんこんの甘酢漬け 筑前煮 小松菜の和え物 やわらか茎わかめ 春雨のレモン風味	トマトソースハンバーグ カリフラワーの洋風煮 とろとろ玉子 マカロニサラダ 大根としその実の漬物 ほうれん草のごま和え	黄金カレイ煮付け 人参煮 牛肉とインゲンのうま煮 おかず豆 あみ佃煮 イカのマリネ	エビフライ いかフライ キャベツとヤングコーンの炒め物 ひじきの煮物 胡瓜漬け わさび菜おひたし タルタルソース・フライソース
301kcal / 2.8g	290kcal / 2.0g	355kcal / 2.7g	307kcal / 2.0g	348kcal / 3.4g	282kcal / 2.1g	348kcal / 3.1g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
仙台味噌仕立ての豚焼き肉 キャベツと人参の炒め 湯葉入りチンゲン菜 スクランブルエッグ(ハム) 切り昆布煮 くり豆	スケソウダラ煮付け オクラのお浸し 牛ごぼう ミートソーススパゲティ 小魚の山椒風味 ツナサラダ	麻婆茄子 ちんげん菜とちくわの胡麻和え ニラ入り玉子 ジャンボ肉だんご 大根の漬物 野菜のマリネ	豚肉ときのこの生姜醤油炒め ブロッコリーとコーンの和え物 冬瓜とひき肉の煮物 パンプキンサラダ ザーサイ炒め うぐいす豆	さば塩焼き 人参煮 小松菜とツナの煮浸し 里芋の煮っころがし 白菜漬け 若布と干し海老の当座煮	豚肉炙り焼き いんげん 蓮根練り胡麻ドレッシング ほうれん草コーンバター おかか昆布 大豆ちりめん	ミートオムレツ ポテトサラダ チンジャオロース 焼きそば 刻みたくあん めかぶの酢の物 トマトケチャップ
405kcal / 2.6g	275kcal / 2.6g	277kcal / 2.7g	324kcal / 3.0g	353kcal / 2.5g	333kcal / 3.4g	292kcal / 2.8g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
鶏肉のデミグラスソース 野菜と豚肉の炊き合わせ 野菜のおろし南蛮 高菜ちりめん うずら豆	ミルフィーユカツ ナポリタン ブロッコリーのカニカマあんかけ うの花 切り昆布煮 ささきまきんぴらごぼう フライソース	赤魚白醤油風味焼き 味ごぼう 豚肉とインゲンの塩だれ炒め ラタトゥイユ しば漬け おくらの胡麻和え	黒毛和牛すき焼き ビーフン ポークビーンズ 昆布ちりめん ツナとほうれん草の和え物	ネギ塩豚ロース焼き ブロッコリーのお浸し 高野豆腐の含め煮 葉野菜の和風ドレッシング仕立て やわらか茎わかめ 片口いわし浅炊き	あじみりん焼き ふきの含め煮 豚肉と木耳の炒り卵 コールスローサラダ 赤しそ大根 黒豆	デミグラスソースハンバーグ ツナポテトサラダ ほうれん草と油揚げのお浸し 高野豆腐の彩り煮 昆布の山椒風味 小魚の佃煮
290kcal / 2.5g	305kcal / 2.9g	305kcal / 2.0g	302kcal / 2.8g	289kcal / 3.1g	316kcal / 1.7g	299kcal / 3.5g

【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



2019年8月



健康ボリューム食
夕食

※ 栄養価表示				1日(木)	2日(金)	3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				鶏肉のカレークリーム ペペロンチーノ なます ブロッコリーとコーンの和え物 しょうがの甘辛煮 うぐいす豆	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 青菜ピーナッツ和え 野菜とウインナーの炒め物 スクランブルエッグ(ハム) 大根の漬物 若布とシラスの和え物	さば塩焼き 花形人参 小松菜とツナの煮浸し おかず豆 しば漬け ローストチキンほくし身
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
鶏つくね焼き(金平入り) ブロッコリーのカニカマあんかけ マカロニと果物のサラダ 高菜ちりめん 花斗六豆	黄金カレイ煮付け いんげん 回鍋肉 ジャンボ肉だんご あみ佃煮 めかぶの酢の物	豚角煮 チンゲン菜のお浸し ニラ入り玉子 コールスローサラダ ザーサイ炒め 小魚の佃煮	赤魚白醤油風味焼き オクラのお浸し ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 ほっごりじゃが芋の煮ころがし おかか昆布 蒸し鶏胡麻和え	豚肉炙り焼き 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 赤しそ大根 大豆ちりめん	春巻 エビチリソース 厚揚げのそぼろあん 焼きそば 胡瓜漬け 野菜のマリネ	黒毛和牛ハンバーグ キャベツ(付合せ) パンネのトマトソース 花野菜のポトフ うの花・切り昆布煮 ツナマヨコーン オニオンソース
324kcal / 3.3g	304kcal / 2.5g	354kcal / 1.9g	347kcal / 2.3g	343kcal / 3.0g	410kcal / 3.1g	348kcal / 3.1g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
さば煮付け 味ごぼろ じゃが芋と人参の煮物 高野豆腐の彩り煮 白菜漬け モロヘイヤの辛子和え	ミートオムレツ ペペロンチーノ ハッシュビーフ ほうれん草と人参の煮浸し しそ昆布 うずら豆 トマトケチャップ	鶏肉のデミグラスソース ゆず入り芋きんとん ささげの胡麻和え 胡瓜の生姜漬け 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 キャベツとカニカマのサラダ お豆と昆布の煮物 刻みたくあん 片口いわし浅炊き	こだわりの唐揚げ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て かぼちゃの田舎煮 そら豆 ささがききんぴらごぼろ おろしポン酢	豚キムチ 青梗菜の青海苔入り煮浸し 春雨サラダ 切干大根 昆布の山椒風味 おくらのおかか和え	あじみりん焼き 華かまぼこ ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 さつま芋煮 野沢菜漬け 五目厚焼玉子
413kcal / 2.3g	295kcal / 2.6g	304kcal / 2.3g	344kcal / 3.0g	436kcal / 2.8g	354kcal / 3.2g	326kcal / 1.5g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
牛肉のオイスターソース ポテトとウインナー 小松菜の胡麻和え 桜でんぶ かにかまサラダ	酢豚 中華春雨 ビッグエビのせシュマイ 豆ひじき しば漬け いんげんのピーナッツ和え	さわら塩焼 花形人参 高野豆腐の含め煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 やわらかさわかめ 黒豆	鶏肉のトマトソース カラフルピクルス 出汁巻き玉子 焼うどん はりはり漬 チンゲン菜と人参のお浸し	和風おろしソースハンバーグ おくらとひじきの和え物 山菜とちくわの炊き合わせ 豆乳入りしっとり卵の花 広島菜漬け 春雨のレモン風味	塩だれチキン ブロッコリーのお浸し キャベツとカニカマのサラダ きのご入金平牛蒡炒め 大根としその実の漬物 モロヘイヤのお浸し	カレイの唐揚げ ほうれん草と人参の煮浸し 豚肉の黒胡椒焼き 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
373kcal / 2.9g	304kcal / 3.3g	321kcal / 2.2g	321kcal / 3.0g	271kcal / 3.5g	341kcal / 2.9g	340kcal / 2.6g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
豚ロース肉の生姜焼き キャベツ(付合せ) ゆず入り芋きんとん ひじきの煮物 あみ佃煮 おくらのおかか和え	牛焼肉 青菜ピーナッツ和え 卵と木耳の彩り炒め ジャーマンポテト 野沢菜漬け くり豆	鶏肉ときのこのガーリックソテー カリフラワーの洋風煮 茄子と挽肉の味噌炒め しゅうまい もずく酢 わさび菜おひたし	白糸だらの照焼き オクラのお浸し 鶏肉の黒酢風味 スクランブルエッグ(人参) 胡瓜漬け 花斗六豆	鶏肉のトマトソース ペペロンチーノ キャベツとヤングコーンの炒め物 カリフラワーとウインナーの煮物 おかか佃煮 いんげんのピーナッツ和え	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 キャベツと人参の炒め 蓮根そぼろ 小松菜の和え物 白菜漬け 竹輪とじゃこの煮物	鶏肉の柚子おろし 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ミートソーススパゲティ 大根の紫芋酢 うぐいす豆
301kcal / 2.3g	336kcal / 2.6g	310kcal / 2.5g	280kcal / 2.0g	312kcal / 3.2g	341kcal / 3.4g	303kcal / 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

