

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
白身魚ひと口竜田 おくらとひじきの和え物 切干大根 マカロニサラダ 胡瓜の生姜漬け チンゲン菜と人参のお浸し 具入り甘酢あん(きのこ)	豚角煮 チンゲン菜のお浸し ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え お豆と昆布の煮物 まぐろ煮 123の人参マリネサラダ	鶏肉のカレークリーム ツイストマカロニ 茄子とピーマンの煮浸し さつま芋とりんごのサラダ しそ昆布 モロヘイヤの辛子和え	さば煮付け 人参煮 厚揚げのそぼろあん ささげの胡麻和え あみ佃煮 五目厚焼玉子	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 ビッグエビのセシューマイ 豆サラダ はりはり漬 おくらのおかか和え	牛肉のオイスターソース ブロッコリーのカニカマあんかけ スクランブルエッグ(人参) くるみ味噌 ツナマヨコーン	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 胡瓜漬け 花斗六豆
704kcal / 3.2g	720kcal / 2.3g	772kcal / 2.9g	769kcal / 1.9g	637kcal / 2.6g	776kcal / 2.5g	730kcal / 2.9g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
黄金カレイ煮付け オクラのお浸し ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 豆ひじき 野沢菜漬け 春雨のレモン風味	麻婆茄子 浸し豆 焼ギョーザ ブロッコリーとコーンの和え物 ザーサイ炒め 蒸し鶏胡麻和え	白身魚フライ 鶏ささみチーズカツ 大根と豚肉の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 桜でんぶ イカのマリネ タルタルソース・フライソース	酢豚 中華春雨 厚焼き玉子(関東風) 豆乳入りしっとり卵の花 刻みたくあん わさび菜おひたし	鶏つくね焼き(金平入り) 野菜とペパネのケチャップ炒め とろとろ玉子 もずく酢 くり豆	スケソウダラ煮付け 花形人参 豚肉のみぞれがけ しゅうまい 広島菜漬け かにかまサラダ	豚ロース肉の生姜焼き 小松菜とじゃこのお浸し マカロニサラダ 切干大根 白菜漬け ローストチキンほぐし身
635kcal / 2.3g	610kcal / 2.8g	733kcal / 2.8g	649kcal / 3.2g	663kcal / 3.0g	614kcal / 2.7g	702kcal / 3.0g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
鶏肉のトマトソース ブロッコリーのお浸し キャベツとヤングコーンの炒め物 焼うどん しょうがの甘辛煮 めかぶの酢の物	あじみりん焼き オクラのお浸し 大葉入り豆腐団子 コールスローサラダ 刻みたくあん 若布と干し海老の当座煮	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 厚揚げといんげんの煮物 たらこポテトサラダ 大根としその実の漬物 おくらと湯葉のお浸し	春巻 エビチリソース ニラ入り玉子 小松菜の和え物 やわらか茎わかめ うぐいす豆	赤魚白醤油風味焼き ふきの含め煮 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 きのこ金平牛蒡炒め 昆布の山椒風味 モロヘイヤのお浸し	豚キムチ ザーサイ炒め 厚揚げのそぼろあん おかず豆 胡瓜の生姜漬け いんげんのピーナッツ和え	鶏肉のカレークリーム ブロッコリーとコーンの和え物 キャベツのコンソメ煮 湯葉入りチンゲン菜 そら豆 野菜のマリネ
615kcal / 3.5g	633kcal / 2.5g	634kcal / 3.5g	720kcal / 2.5g	621kcal / 2.2g	724kcal / 3.2g	702kcal / 2.4g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
豚肉炙り焼き 山菜とちくわの炊き合わせ 白菜と青菜のそぼろあんかけ ポテトサラダ 高菜ちりめん 切昆布と油揚げのおかか煮	カレイの唐揚げ おくらとひじきの和え物 とりごぼろ 大根のそぼろあん 白菜漬け 小豆煮	豚肉ときのこの生姜醤油炒め キャベツ(付合せ) ビーフン 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 広島菜漬け かにかま入り玉子	さんまの塩焼き 花形人参 牛肉とインゲンのうま煮 かぼちゃの田舎煮 大根の漬物 ささがききんぴらごぼろ	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 胡瓜漬け 豚ももチャーシュー	牛焼肉 ちんぴん菜とちくわの胡麻和え 高野豆腐の含め煮 ひじきの煮物 みぶな漬け うずら豆	ミートオムレツ ブロッコリーのお浸し キャベツとカニカマのサラダ ジャーマンポテト 大根の紫芋酢 大豆ちりめん トマトケチャップ
656kcal / 3.4g	617kcal / 2.2g	661kcal / 3.1g	646kcal / 2.1g	634kcal / 3.1g	691kcal / 2.8g	616kcal / 2.6g
29日(日)	30日(月)	※ 栄養価表示				
麻婆豆腐 中華春雨 スクランブルエッグ(人参) 葉野菜の和風ドレッシング仕立て おかか昆布 鶏レバー煮	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 キャベツと人参の炒め パンプキンサラダ カリフラワーとウインナーの煮物 野沢菜漬け めかぶの酢の物	ごはん 200g 込み ※ 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				
649kcal / 2.9g	686kcal / 3.1g	○○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



2019年9月



健康ボリューム食
夕食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
麻婆豆腐 ニラ入り玉子 野菜とウインナーの炒め物 ジャンボ肉だんご 広島菜漬け 豚ももチャーシュー	ぶり照焼き 華かまぼこ じゃが芋と人参の煮物 いんげんのベーコン炒め 大根の漬物 若布と干し海老の当座煮	豚キムチ 浸し豆 小松菜とじゃこのお浸し とろとろ玉子 カラフルピクルス ツナサラダ	ごちそうえびフライ きのこ入金牛牛蒡炒め 湯葉入りチンゲン菜 切り昆布煮 小豆煮 タルタルソース	豚肉炙り焼き キャベツ(付合せ) ビーフン ひじきの煮物 しば漬け ほうれん草のごま和え	赤魚白醤油風味焼き 味ごぼろ 回鍋肉 さつまいもの蜜がけ おかか昆布 野菜のマリネ	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草コーンバター そら豆フライ 高菜ちりめん かにかま入り玉子
649kcal / 3.1g	657kcal / 2.1g	695kcal / 2.8g	698kcal / 2.4g	628kcal / 3.3g	617kcal / 1.7g	705kcal / 3.5g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
ヒレカツ カリフラワーサラダ ささげのお浸し やわらか莖わかめ ささがききんぴらごぼろ フライソース	豚肉ときこの生姜醤油炒め いんげん 山菜とちくわの炊き合わせ マカロニと卵のサラダ 焼刻み穴子 おくらと湯葉のお浸し	ミートオムレツ ジャーマンポテト 花野菜のポトフ おかず豆 みぶな漬け 切昆布と油揚げのおかか煮 トマトケチャップ	さんまの塩焼き ふきの含め煮 とりごぼろ 厚揚げのきのこあんかけ 胡瓜の生姜漬け 枝豆とコーンの洋風煮	牛焼肉 おくらとひじきの和え物 小松菜とツナの煮浸し ポテトサラダ 赤しそ大根 鶏レバー煮	エビフライ いかフライ 卵と木耳の彩り炒め ほうれん草と油揚げのお浸し しば漬け 花斗六豆 タルタルソース・フライソース	さわら塩焼 花車かまぼこ じゃが芋と人参の煮物 蓮根そぼろ しそ昆布 おくらの胡麻和え
652kcal / 2.3g	631kcal / 3.1g	620kcal / 2.4g	629kcal / 2.4g	653kcal / 3.2g	736kcal / 2.8g	634kcal / 2.6g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
仙台味噌仕立ての豚焼き肉 味ごぼろ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て お豆と昆布の煮物 大根の漬物 五目厚焼玉子	鶏肉のデミグラスソース さつま芋煮 うの花 胡瓜漬け 竹輪とじゃこの煮物	さば煮付け 人参煮 青梗菜の青海苔入り煮浸し ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 豚肉のしぐれ煮 春雨のレモン風味	ネギ塩豚ロース焼き いんげんの生姜醤油和え キャベツとカニカマのサラダ 里芋の煮ころがし はりはり漬 チンゲン菜と人参のお浸し	麻婆茄子 ちんげん菜とちくわの胡麻和え 焼ギョーザ マカロニのクリーム煮 野沢菜漬け 大豆ちりめん	ぶり照焼き 華かまぼこ 筑前煮 パンプキンサラダ 大根の紫芋酢 おくらのおかか和え	牛肉のオイスターソース マロニー中華風 スクランブルエッグ(ハム) あみ佃煮 わさび菜おひたし
706kcal / 2.8g	630kcal / 2.6g	739kcal / 2.3g	613kcal / 2.7g	653kcal / 2.7g	667kcal / 2.2g	718kcal / 2.4g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
白糸だらの照焼き いんげん 厚焼き玉子(関東風) 焼きそば 赤しそ大根 黒豆	黒毛和牛すき焼き ゆず入り芋きんとん ほうれん草と人参の煮浸し 小魚の山椒風味 イカのマリネ	デミグラスソースハンバーグ ツナポテトサラダ 花野菜のポトフ ささげの胡麻和え 切り昆布煮 くり豆	ミルフィーユカツ カラフルピクルス ほうれん草コーンバター 豆サラダ しょうがの甘辛煮 若布とシラスの和え物 フライソース	あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け 豚肉の黒胡椒焼き 小松菜の和え物 はりはり漬 おくらと湯葉のお浸し	酢豚 ニラ入り玉子 ほうれん草と油揚げのお浸し ペネのカレークリーム 昆布ちりめん ローストチキンほぐし身	スケソウダラ煮付け 人参煮 豚肉とインゲンの塩だれ炒め 豆乳入りしっとり卵の花 ザーサイ炒め ツナとほうれん草の和え物
652kcal / 2.3g	615kcal / 2.1g	644kcal / 2.8g	645kcal / 3.2g	666kcal / 2.1g	642kcal / 3.3g	636kcal / 2.2g
29日(日)	30日(月)	※ 栄養価表示				
塩だれチキン 青菜ピーナッツ和え なます ポークビーンズ 胡瓜の生姜漬け 片口いわし浅炊き	和風おろしソースハンバーグ ささげのお浸し 蓮根練り胡麻ドレッシング 焼うどん しそ昆布 うぐいす豆	ごはん 200g 込み ※ 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				
680kcal / 3.2g	684kcal / 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

