

30日(日)	31日(月)			※ 栄養価表示		1日(土)
麻婆豆腐 ニラ入り玉子 ささみフライ(梅入り) 湯葉入りチンゲン菜 白菜漬け ささがききんぴらごぼう	カレイの唐揚げ マロニー中華風 牛肉のおろし煮 ささげのお浸し 大根の漬物 うずら豆			ごはん 200g 込み ※ より詳細な栄養価表も お渡します!	エネルギー 食塩相当量	鶏肉ときのこのガーリックソテー 人参グラッセ 出汁巻き玉子 さつま芋煮 大根の漬物 枝豆とコーンの洋風煮
623kcal / 3.0g	689kcal / 2.6g			〇〇kcal / 〇.〇g		617kcal / 2.0g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
仙台味噌仕立ての豚焼き肉 青菜ピーナッツ和え 茄子とピーマンの煮浸し おかず豆 広島菜漬け 若布と干し海老の当座煮	ヒレカツ キャベツと人参の炒め 蓮根練り胡麻ドレッシング 豆乳入りしっとり卵の花 はりはり漬 モロヘイヤの辛子和え フライソース	赤魚白醤油風味焼き ふきの含め煮 牛肉の柳川風 湯葉入りチンゲン菜 しそ昆布 ツナサラダ	鶏肉の柚子おろし ミートソーススパゲティ カリフラワーとウィンナーの煮物 そら豆 五目厚焼き玉子	豚キムチ 山菜とちくわの炊き合わせ 青梗菜の青海苔入り煮浸し 切干大根 赤かぶ漬け 小魚の佃煮	鶏肉のカレークリーム カラフルピクルス キャベツとヤングコーンの炒め物 たらこポテトサラダ 切り昆布煮 わさび菜おひたし	白糸だらの照焼き オクラのお浸し 五目揚げ豆腐 スクランブルエッグ(人参) 胡瓜漬け 黒豆
677kcal / 3.4g	714kcal / 2.2g	664kcal / 2.0g	641kcal / 2.4g	654kcal / 3.3g	727kcal / 3.1g	684kcal / 1.9g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
デミグラスソースハンバーグ 人参グラッセ いんげんのベーコン炒め 焼きそば あみ佃煮 野菜のマリネ	鶏肉と里芋のミルク煮 ポークビーンズ ブロッコリーとコーンの和え物 おかか昆布 ごぼうサラダ	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 青菜ピーナッツ和え さつまいもの蜜がけ しゅうまい ザーサイ炒め かにかま入り玉子	さば塩焼き 華かまぼこ 筑前煮 ほうれん草と人参の煮浸し 大根の漬物 切昆布と油揚げのおかか煮	麻婆茄子 菜の花のおひたし 大葉入り豆腐団子 コールスローサラダ 刻みたくあん 花斗六豆	ごちそうえびフライ とりごぼう お豆と昆布の煮物 赤かぶ漬け おくら胡麻和え タルタルソース	ミートオムレツ ツイストマカロニ 湯葉入りチンゲン菜 ささげのお浸し しょうがの甘辛煮 合鴨スモーク トマトケチャップ
657kcal / 3.1g	619kcal / 3.0g	643kcal / 2.7g	741kcal / 2.3g	626kcal / 2.8g	717kcal / 2.6g	659kcal / 2.9g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
豚肉炙り焼き キャベツと人参の炒め 蓮根練り胡麻ドレッシング 干し海老入り卵の花 切り昆布煮 モロヘイヤのお浸し	ぶり照焼き ふきの含め煮 ニラ入り玉子 ハムマカロニサラダ 畑のお肉しぐれ煮 チンゲン菜と人参のお浸し	鶏肉のデミグラスソース 厚揚げのそぼろあん カリフラワーとウィンナーの煮物 大根としその実の漬物 黒豆	豚肉の黒酢あん 山菜とちくわの炊き合わせ さつま芋煮 ささげの胡麻和え 胡瓜の生姜漬け 若布と干し海老の当座煮	鶏肉のトマトソース 青菜ピーナッツ和え かぶの湯葉あんかけ ツナの梅風味パスタ 広島菜漬け 枝豆とコーンの洋風煮	あじみりん焼き 花車かまぼこ 肉団子の中華スープ煮 蓮根そぼろ 刻みたくあん 小豆煮	豚ロース生姜焼き 中華春雨 さつまいもの蜜がけ ひじきの煮物 塩えんどう豆 おくらと湯葉のお浸し
648kcal / 3.1g	693kcal / 2.1g	636kcal / 2.6g	670kcal / 3.3g	686kcal / 3.2g	674kcal / 2.0g	648kcal / 2.4g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
牛肉のオイスターソース 小松菜とじゃこのお浸し マカロニと卵のサラダ 胡瓜漬け うずら豆	ネギ塩豚ロース焼き キャベツと人参の炒め ポテトサラダ 大根のそぼろあん しそ昆布 ほうれん草のごま和え	さわら塩焼 華かまぼこ 豚肉の黒胡椒焼き 小松菜の和え物 あみ佃煮 一口照り焼きチキン	こだわりもも唐揚げ いかフライ 野菜とウィンナーの炒め物 豆ひじき はりはり漬 チンゲン菜と人参のお浸し フライソース	豚角煮 チンゲン菜のお浸し 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ たらこポテトサラダ 焼刻み穴子 ブロッコリーとコーンの和え物	牛肉のカレーソース 焼うどん ほうれん草と人参の煮浸し ザーサイ炒め 片口いわし浅炊き	黒毛和牛と黒豚の合焼ハンバーグ ペペロンチーノ ジャーマンポテト 小松菜とツナの煮浸し 豆サラダ 高菜ちりめん・五目厚焼き玉子 トッピングソース(トマト)
733kcal / 2.5g	621kcal / 3.0g	734kcal / 2.4g	755kcal / 2.4g	702kcal / 2.5g	703kcal / 2.7g	717kcal / 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

