

2021年8月



普通食
昼食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
あじフライ マカロニと卵のサラダ 筑前煮 いんげんのピーナッツ和え 豚肉のしぐれ煮 フライソース	鶏つくね キャベツと人参の炒め ささげの胡麻和え ラトウユウ 大豆ちりめん 大根としその実の漬物	カツオの煮付け オクラのお浸し 干し海老入り卵の花 ブロッコリーのカニカマあんかけ ごぼうサラダ 赤かぶ漬け	鶏肉のチーズクリームソース スクランブルエッグ(人参) ポテトとウインナー わさび菜おひたし 胡瓜漬け	白糸だらの照焼き 花形人参 かぼちゃの田舎煮 豆腐の中華あん うずら豆 はりはり漬	豚肉とがんもの含め煮 焼きそば 野菜と蒸し鶏のカレーソース ささがきまきりらごぼう 昆布ちりめん	さば塩焼 花車かまぼこ ひじきの煮物 出汁巻き玉子 チンゲン菜と人参のお浸し 大根の漬物
257kcal / 1.8g	236kcal / 1.8g	205kcal / 1.9g	241kcal / 1.8g	159kcal / 1.2g	197kcal / 2.1g	259kcal / 2.0g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン ブロッコリーとコーンの和え物 さつま揚げと野菜の煮物 一口照り焼きチキン 塩えんどう豆	カレイの唐揚げ お豆と昆布の煮物 キャベツのコンソメ煮 野菜のマリネ 広島菜漬け	牛肉のおろし煮 湯葉入りチンゲン菜 高野豆腐の含め煮 小豆煮 胡瓜の生姜漬け	いわしかつお節煮 味噌ごぼう ジャーマンポテト 白菜と青菜のそぼろあんかけ いんげんのピーナッツ和え 鳴門産室わかめのやわらか煮	豚ロース焼きの生姜風味 豆サラダ ラトウユウ おくらのおかか和え 鮭フレーク	ぶり照焼 れんこんの甘酢漬け 切干大根 あおさ入り玉子焼き 黒豆 白菜漬け	若鶏の味噌焼き ほうれん草と人参の煮浸し がんもと野菜の含め煮 かにかまサラダ しば漬け
247kcal / 2.5g	206kcal / 1.6g	269kcal / 2.4g	174kcal / 2.2g	213kcal / 2.2g	287kcal / 1.5g	213kcal / 2.4g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
メバル塩焼き チンゲン菜のお浸し ツナの梅風味パスタ チキンボールのトマトソース 若布と干し海老の当座煮 しょうがの甘辛煮	牛肉の柳川風 ポテトサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のごま和え ザーサイ炒め	スケソウダラ煮付け 味付いんげん そら豆フライ 豆腐の中華あん 切昆布と油揚げのおかか煮 あみ佃煮	和風おろしソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 野菜とウインナーの炒め物 花斗六豆 胡瓜の生姜漬け	赤魚白醤油風味焼き 青菜ピーナッツ和え 大根のそぼろあん 厚焼き玉子(関東風) 鶏レバー煮 切り昆布煮	炭火焼き鳥 ほうれん草コーンバター 花野菜のポトフ おくらと湯葉のお浸し おかか佃煮	にしんのみぞれ煮 人参煮 しゅうまい とりごぼう 枝豆とコーンの洋風煮 赤かぶ漬け
214kcal / 2.0g	293kcal / 1.8g	210kcal / 1.5g	239kcal / 2.5g	197kcal / 1.7g	176kcal / 1.9g	238kcal / 2.2g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
麻婆茄子 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 厚揚げといんげんの煮物 かにかま入り玉子 豚肉のしぐれ煮	あじ塩焼き チンゲン菜のお浸し 蓮根そぼろ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) いんげんのピーナッツ和え しそ昆布	豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め 豆ひじき ポテトとウインナー ほうれん草のごま和え カラフルピクルス	さば煮付け 味付いんげん 小松菜の和え物 畑のお肉の旨煮 ささがきまきりらごぼう 刻みたたくあん	厚揚げとそぼろの彩り炒め カラワラウとウインナーの煮物 蒸し鶏の胡麻だれ和え わさび菜おひたし 焼刻み穴子	シイタケ田揚げ マカロニと卵のサラダ 鶏肉と野菜のいなり巻 竹輪とじゃこの煮物 大根の漬物 甘酢あん	チキンミートローフ お豆と昆布の煮物 ブロッコリーのカニカマあんかけ そうだがつおの角煮 あみ佃煮 トッピングソース(トマト)
222kcal / 1.9g	190kcal / 2.1g	223kcal / 1.9g	259kcal / 1.7g	199kcal / 1.7g	236kcal / 2.2g	205kcal / 1.9g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
ホッケみりん焼き 華かまぼこ ひじきの煮物 肉入り野菜炒め 合鴨スモーク 胡瓜漬け	豚肉の黒胡椒焼き ミートソーススパゲティ 野菜と蒸し鶏のカレーソース おぐらの胡麻和え 白菜漬け	ぶりの揚げ煮 青菜ピーナッツ和え 豆乳入りしっとり卵の花 茄子と挽肉の味噌炒め 一口照り焼きチキン 鳴門産室わかめのやわらか煮	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表も お渡しできます!</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> </div>			
210kcal / 2.1g	308kcal / 2.1g	294kcal / 1.5g	○○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]

〇〇〇〇〇店

TEL 00-0000-0000
FAX 00-0000-0000



2021年8月



普通食
夕食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
牛肉と玉ねぎのすき煮 大根のそぼろあん 鶏肉と野菜のいなり巻 かにかまサラダ 広島菜漬け	ホキ西京焼き れんこんの甘酢漬け ほうれん草と人参の煮浸し 厚焼き玉子(関東風) ささみの梅肉和え 胡瓜の生姜漬け	酢豚 しゅうまい 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆 ザーサイ炒め	ホッケ塩焼 チンゲン菜のお浸し 切干大根 とりごぼろ おくらのおかか和え 畑のお肉しぐれ煮	メンチカツ 小松菜の和え物 鶏肉の黒酢風味 かにかま入り玉子 白菜漬け フライソース	赤魚金山寺味噌焼 青菜ピーナツ和え コールスローサラダ 大葉入り豆腐団子 若布と干し海老の当座煮 しば漬け	ハッシュドビーフ ツナの梅風味パスタ 野菜とウインナーの炒め物 小魚の佃煮 そら豆
269kcal / 2.2g	154kcal / 1.7g	252kcal / 1.8g	171kcal / 2.2g	301kcal / 2.5g	185kcal / 2.3g	215kcal / 2.0g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
にしん中華ソース 人参煮 豆乳入りしつとり卵の花 畑のお肉の旨煮 五目厚焼き玉子 切り昆布煮	豚すき煮 ジャンボ肉だんご 花野菜のポトフ 花斗六豆 赤かぶ漬け	あじみりん焼き 味付いんげん 蓮根そぼろ 肉入り野菜炒め ほうれん草のごま和え 刻みたくあん	麻婆豆腐 マカロニと卵のサラダ ささみフライ(梅入り) 枝豆とコーンの洋風煮 あみ佃煮	さわら塩焼 華かまぼこ さつまいもの蜜かけ 厚揚げといんげんの煮物 ささがききんぴらごぼろ 胡瓜漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ カリフラワーとウインナーの煮物 鶏肉のクリーム煮 わさび菜おひたし しそ昆布	えびフライ 豆ひじき 野菜と蒸し鶏のカレーソース おくらと湯菜のお浸し 肉味噌 タルタルソース
222kcal / 2.0g	243kcal / 2.1g	161kcal / 1.6g	246kcal / 1.9g	203kcal / 1.5g	230kcal / 2.7g	256kcal / 1.5g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
豚肉と筍の旨煮 ちくわの炒り煮 ポテトとウインナー うずら豆 大根の漬物	さば味噌煮 花形人参 小松菜の和え物 ブロッコリーのカニカマあんかけ 一口照り焼きチキン はりはり漬	鶏肉ねぎ塩ダレ ミートソーススパゲティ 出汁巻き玉子 にしん酢漬け 広島菜漬け	銀ひらす照焼き 花車かまぼこ お豆と昆布の煮物 茄子と挽肉の味噌炒め おぐらの胡麻和え 大根としその実の漬物	肉じゃが 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) キャベツのコンソメ煮 チンゲン菜と人参のお浸し 桜でんぶ	秋鮭塩焼き れんこんの甘酢漬け ひじきの煮物 厚揚げ鶏肉の中華旨煮 小豆煮 胡瓜漬け	豚肉と木耳の炒り卵 ジャーマンポテト 高野豆腐の含め煮 野菜のマリネ 塩えんどう豆
182kcal / 1.9g	244kcal / 1.7g	293kcal / 2.1g	214kcal / 1.6g	178kcal / 1.9g	159kcal / 1.7g	212kcal / 1.8g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
ぶり煮付け 花形人参 切干大根 白菜と青菜のそぼろあんかけ 大豆ちりめん しば漬け	金平入り鶏つくね ナポリタン 干し海老入り卵の花 さつま揚げと野菜の煮物 おくらのおかか和え 鳴門産まわかめのやわらか煮	白身魚フライ ブロッコリーとコーンの和え物 がんもと野菜の含め煮 うずら豆 しょうがの甘辛煮 タルタルソース	鶏肉のみぞれ煮 焼きそば ラトウイユ 小魚の佃煮 広島菜漬け	いわし紀州煮 人参煮 おかず豆 高野豆腐と野菜の煮物 若布と干し海老の当座煮 胡瓜の生姜漬け	黒毛和牛のバラ焼き 野菜とウインナーの炒め物 かぼちゃの田舎煮 蒸し鶏胡麻和え おくらと湯菜のお浸し おかか昆布	白糸だら煮付 味ごぼろ ささげのお浸し 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 花斗六豆 大根としその実の漬物
227kcal / 2.2g	213kcal / 2.1g	243kcal / 1.8g	228kcal / 2.0g	173kcal / 2.0g	380kcal / 2.2g	176kcal / 2.3g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
鶏ささみチーズカツ ハムマカロニサラダ 豆腐の中華あん いんげんのピーナツ和え ザーサイ炒め フライソース	赤魚塩焼き れんこんの甘酢漬け 湯菜入りチンゲン菜 筑前煮 かにかま入り玉子 おかか佃煮	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ いんげんのベーコン炒め 花野菜のポトフ ごぼろサラダ 高菜ちりめん	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			
251kcal / 2.0g	164kcal / 1.7g	224kcal / 2.3g				

[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]

〇〇〇〇〇店

TEL 00-0000-0000
FAX 00-0000-0000

