

3月度夕食宅配弁当メニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

|           |      |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                     |          |
|-----------|------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------|
| 変更締切2月20日 | 3月1週 | 2/27(月)                                                                | 2/28(火)                                                                | 3/1(水)                                                                 | 3/2(木)                                                                 | 3/3(金)                                                                 | 注) この週の変更受付の締切りは2月20日(月)(17:30)です                                      |                                                                     |          |
|           |      | 【高菜ご飯】(222kcal)                                                        | 【白飯】                                                                   | 【白飯】★豆甘露煮                                                              | 【白飯】                                                                   | 【白飯】                                                                   | ※お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日の21時までにお召し上がり下さい。                                    |                                                                     |          |
|           |      | 【ホッケの塩焼き】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】                                                | 【ロースカツ】 【ほうれん草としらす和え】                                                  | 【豚焼肉ブルコギ風】                                                             | 【肉豆腐】                                                                  | 【XのMのXのY焼き】 【ほうれん草ときざみ揚げの和え物】                                          |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | 【ミニハンバーグミートソースかけ】                                                      | 【温野菜明太マヨ和え】                                                            | 【焼きビーフン】                                                               | 【平天の煮物】                                                                | 【大豆とひじき煮】                                                              |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | 【大根菜のしそ風味サラダ】                                                          | 【鶏そぼろきんぴら】                                                             | 【チンゲン菜の胡麻風味サラダ】                                                        | 【小松菜とカニカマの和え物】                                                         | 【コロッケ】                                                                 |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | 【すき焼き風大豆肉】 ｶｶﾞ ﾐ                                                       | 【ｷｬﾂと人参の和風ﾗﾀﾞ】 ｶｶﾞ ﾐ                                                   | 【ﾌｧと三色ﾍﾞｰﾏの中華風ﾗﾀﾞ】 ｶｶﾞ ﾐ                                               | 【大根のコールスローサラダ】 ｶｶﾞ ﾐ                                                   | 【ピーマン塩昆布和え】 ｶｶﾞ ﾐ                                                      |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | 週平均                                                                    | ごはんつき                                                               | おかずのみ    |
| 変更締切2月27日 | 3月2週 | 3/6(月)                                                                 | 3/7(火)                                                                 | 3/8(水)                                                                 | 3/9(木)                                                                 | 3/10(金)                                                                | 注) この週の変更受付の締切りは2月27日(月)(17:30)です                                      |                                                                     |          |
|           |      | 【白飯】                                                                   | 【白飯】                                                                   | 【白飯】                                                                   | 【白飯】★わらび餅                                                              | 【わかめご飯】(253kcal)                                                       | ※電子レンジで500W、1分30秒程度温めて下さい。                                             |                                                                     |          |
|           |      | 【肉団子豚丼風】 【切干大根のサラダ】                                                    | 【チーズはんぺんフライ】 【小松菜とえのきのお浸し】                                             | 【豚肉の生姜焼き】 【ほうれん草とちくわの和風サラダ】                                            | 【油淋鶏】                                                                  | 【赤魚のかば焼き風】 【青菜のピリ辛和え】                                                  | ※お米は国産米で約140gです。                                                       |                                                                     |          |
|           |      | 【春雨と野菜の中華風】                                                            | 【お煮しめ】                                                                 | 【エビ団子の煮物】                                                              | 【がんもの煮物】                                                               | 【切干大根こつぶあげ煮】                                                           |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | 【チンゲン菜とかまぼこの和え物】                                                       | 【大根とワカメの酢の物】                                                           | 【ふきのゴマ煮】                                                               | 【チンゲン菜とさつま揚げの和え物】                                                      | 【大根とじゃこのぼん酢和え】                                                         |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | 【きんぴらごぼう】 ｶｶﾞ ﾐ                                                        | 【根菜の和サラダ】 ｶｶﾞ ﾐ                                                        | 【玉子サラダ】 ｶｶﾞ ﾐ                                                          | 【タケノコ焼売】 ｶｶﾞ ﾐ                                                         | 【鶏肉と根菜のうま辛煮】 ｶｶﾞ ﾐ                                                     |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | 週平均                                                                    | ごはんつき                                                               | おかずのみ    |
| 変更締切3月6日  | 3月3週 | 3/13(月)                                                                | 3/14(火)                                                                | 3/15(水)                                                                | 3/16(木)                                                                | 3/17(金)                                                                | 注) この週の変更受付の締切りは3月6日(月)(17:30)です                                       |                                                                     |          |
|           |      | 【白飯】                                                                   | 【白飯】★ブチケーキ(チョコ)                                                        | 【鮭ごはん】(246kcal)                                                        | 【白飯】                                                                   | 【白飯】                                                                   | ※栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後することがあります。                               |                                                                     |          |
|           |      | 【豚しゃぶ】                                                                 | 【オムレットマトソース】                                                           | 【XのMの塩焼き】 【大根菜とかまの和え物】                                                 | 【牛肉野菜炒め】                                                               | 【デミグラスハンバーグ】                                                           |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | 【麻婆ナス】                                                                 | 【チキンマカロニグラタン風】                                                         | 【チキンカツ】                                                                | 【青菜の玉子とじ】                                                              | 【南瓜とちくわの煮物】                                                            |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | 【チンゲン菜のおかか和え】                                                          | 【ほうれん草和風サラダ】                                                           | 【春雨の中華風】                                                               | 【なすの甘味噌炒め】                                                             | 【白菜のｸﾘｰﾑ煮】                                                             |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | 【大根の胡麻ドレサラダ】 ｶｶﾞ ﾐ                                                     | 【南瓜のバター煮】 ｶｶﾞ ﾐ                                                        | 【酢ごぼう】 ｶｶﾞ ﾐ                                                           | 【ツナサラダ】 ｶｶﾞ ﾐ                                                          | 【蓮根のきんぴら】 ｶｶﾞ ﾐ                                                        |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | 週平均                                                                    | ごはんつき                                                               | おかずのみ    |
| 変更締切3月13日 | 3月4週 | 3/20(月)                                                                | 3/21(火) 【祝日】                                                           | 3/22(水)                                                                | 3/23(木)                                                                | 3/24(金)                                                                | 注) この週の変更受付の締切りは3月13日(月)(17:30)です                                      |                                                                     |          |
|           |      | 【白飯】                                                                   | 春分の日                                                                   | 【白飯】                                                                   | 【白飯】                                                                   | 【白飯】★ミニ大福(赤)                                                           | ※食材入荷の都合により、メニューを変更させて頂く場合があります。ご了承下さい。                                |                                                                     |          |
|           |      | 【天ぷら盛り合わせ(ﾋﾞｰﾌ・ｲﾍﾞを含む)】                                                |                                                                        | 【Xの味の煮煮】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】                                             | 【豆腐ステーキ】                                                               | 【ミニとんかつミートソース】 【ｷｬﾂとひじきの和風ﾗﾀﾞ】                                         |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | 【野菜のさつま揚げの生姜煮】                                                         |                                                                        | 【梅風味ささみフライ】                                                            | 【野菜と蒲鉾の煮物】                                                             | 【九条ネギ入りオムレツ】                                                           |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | 【大根菜の胡麻和え】                                                             |                                                                        | 【ほうれん草の胡麻和え】                                                           | 【チンゲン菜のしそ風味サラダ】                                                        | 【小松菜ときざみ揚げの和え物】                                                        |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | 【中華しゅうまい】 ｶｶﾞ ﾐ                                                        |                                                                        | 【切干大根の煮物】 ｶｶﾞ ﾐ                                                        | 【ポテトサラダ】 ｶｶﾞ ﾐ                                                         | 【甘辛ごぼう】 ｶｶﾞ ﾐ                                                          |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            |                                                                        | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | 週平均                                                                    | ごはんつき                                                               | おかずのみ    |
|           |      | 熱量 332 Kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 14.4 g<br>炭水化物 35.0 g<br>食塩相当量 2.4 g |                                                                        | 熱量 260 Kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂質 13.5 g<br>炭水化物 19.2 g<br>食塩相当量 1.9 g | 熱量 347 Kcal<br>たんぱく質 13.5 g<br>脂質 15.2 g<br>炭水化物 37.3 g<br>食塩相当量 2.8 g | 熱量 289 Kcal<br>たんぱく質 12.5 g<br>脂質 19.7 g<br>炭水化物 29.6 g<br>食塩相当量 2.1 g | 熱量 489 Kcal<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂質 14.2 g<br>炭水化物 73.2 g<br>食塩相当量 1.9 g | 305 Kcal<br>たんぱく質 14.0 g<br>脂質 15.7 g<br>炭水化物 30.3 g<br>食塩相当量 2.3 g |          |
| 変更締切3月20日 | 3月5週 | 3/27(月)                                                                | 3/28(火)                                                                | 3/29(水)                                                                | 3/30(木)                                                                | 3/31(金)                                                                | 注) この週の変更受付の締切りは3月20日(月)(17:30)です                                      |                                                                     |          |
|           |      | 【白飯】★ミニ大福(草)                                                           | 【白飯】                                                                   | 【白飯】                                                                   | 【ゆかりご飯】(236kcal)                                                       | 【白飯】                                                                   | ■デザート表記は漬物ではなくデザートでのご提供となります。誤ってレンジにかけないよう、ご注意ください。                    |                                                                     |          |
|           |      | 【豚肉の生姜焼き】 【ほうれん草ときざみ揚げの和え物】                                            | 【赤魚のみりん焼き】 【チンゲン菜とちくわの和え物】                                             | 【てりやきハンバーグ】                                                            | 【タルタル風味マグロカツ】 【小松菜の昆布お浸し】                                              | 【いなり餃子】 【大根とワカメの酢の物】                                                   |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | 【高野の煮物】                                                                | 【牛肉野菜炒め】                                                               | 【切り干しとこつぶ揚げの煮物】                                                        | 【麻婆豆腐】                                                                 | 【かぼちゃと野菜のカレー煮】                                                         |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | 【紅白なます】                                                                | 【梅ごぼう】                                                                 | 【ほうれん草のしそ風味サラダ】                                                        | 【甘辛ゴボウ】                                                                | 【チンゲン菜のピリ辛和え】                                                          |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | 【卵の花】 ｶｶﾞ ﾐ                                                            | 【大根と人参のナムル】 ｶｶﾞ ﾐ                                                      | 【ちくわのチリソース風味炒め】 ｶｶﾞ ﾐ                                                  | 【ｷｬﾂと人参の胡麻ﾄﾞﾚﾗﾀﾞ】 ｶｶﾞ ﾐ                                                | 【ひじきのコールスロー】 ｶｶﾞ ﾐ                                                     |                                                                        |                                                                     |          |
|           |      | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む                                            | 週平均                                                                    | ごはんつき                                                               | おかずのみ    |
|           |      | 熱量 282 Kcal<br>たんぱく質 9.9 g<br>脂質 16.0 g<br>炭水化物 24.6 g<br>食塩相当量 2.2 g  | 熱量 256 Kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂質 12.5 g<br>炭水化物 24.6 g<br>食塩相当量 2.5 g | 熱量 346 Kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂質 18.7 g<br>炭水化物 29.2 g<br>食塩相当量 2.3 g | 熱量 265 Kcal<br>たんぱく質 6.9 g<br>脂質 13.9 g<br>炭水化物 22.9 g<br>食塩相当量 2.3 g  | 熱量 256 Kcal<br>たんぱく質 7.2 g<br>脂質 10.7 g<br>炭水化物 27.7 g<br>食塩相当量 2.2 g  | 熱量 486 Kcal<br>たんぱく質 15.7 g<br>脂質 14.6 g<br>炭水化物 70.9 g<br>食塩相当量 1.8 g | 281 Kcal<br>たんぱく質 12.3 g<br>脂質 14.4 g<br>炭水化物 25.8 g<br>食塩相当量 2.3 g |          |
|           |      |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        | 月平均                                                                    | ごはんつき                                                               | おかずのみ    |
|           |      |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        | 熱量                                                                     | 482 Kcal                                                            | 280 Kcal |
|           |      |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        | たんぱく質                                                                  | 15.1 g                                                              | 12.5 g   |
|           |      |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        | 脂質                                                                     | 13.7 g                                                              | 15.0 g   |
|           |      |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        | 炭水化物                                                                   | 72.5 g                                                              | 24.2 g   |
|           |      |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        | 食塩相当量                                                                  | 2.1 g                                                               | 2.3 g    |



4月度夕食宅配弁当メニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

|                                                            |             |                             |                              |                              |                             |                             |                                                    |          |          |
|------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|----------|----------|
| 変更締切<br>3月27日                                              | 4月1週        | 4/3(月)                      | 4/4(火)                       | 4/5(水)                       | 4/6(木)                      | 4/7(金)                      | 注) この週の変更受付の締切りは<br>3月27日(月)(17:30)です              |          |          |
|                                                            |             | 【筍ご飯】(245kcal)★ミニ大福(黄)      | 【白飯】                         | 【白飯】                         | 【白飯】                        | 【白飯】                        | ※お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日<br>の21時までにお召し上がり下さい。            |          |          |
|                                                            |             | 【サーモンフライ】【キャベツとひじきの和風サラダ】   | 【豆腐ステーキ】                     | 【カニの塩焼き】【カニカマとカリフラワーの酢の物】    | 【油淋鶏】                       | 【牛すき焼き】                     |                                                    |          |          |
|                                                            |             | 【春雨と野菜の中華風】                 | 【野菜と蒲鉾の煮物】                   | 【梅風味ささみフライ】                  | 【豆腐とごぼうの炒め物】                | 【お煮しめ】                      |                                                    |          |          |
|                                                            |             | 【小松菜ときざみ揚げの和え物】             | 【チンゲン菜のしそ風味サラダ】              | 【ほうれん草の胡麻和え】                 | 【チンゲン菜とかまぼこのお浸し】            | 【小松菜のおかか和え】                 |                                                    |          |          |
|                                                            |             | 【茄子の甘味噌和え】ｶｶｽﾞ ﾐ            | 【ポテトサラダ】ｶｶｽﾞ ﾐ               | 【切干大根の煮物】ｶｶｽﾞ ﾐ              | 【大豆トマト煮込み】ｶｶｽﾞ ﾐ            | 【きんぴらごぼう】ｶｶｽﾞ ﾐ             |                                                    |          |          |
|                                                            |             | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む  | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む  | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む | 週平均                                                | ごはんつき    | おかずのみ    |
|                                                            |             | 熱量 280 Kcal                 | 熱量 354 Kcal                  | 熱量 260 Kcal                  | 熱量 292 Kcal                 | 熱量 307 Kcal                 | 熱量                                                 | 503 Kcal | 299 Kcal |
|                                                            |             | たんぱく質 12.5 g                | たんぱく質 13.5 g                 | たんぱく質 14.3 g                 | たんぱく質 14.1 g                | たんぱく質 13.2 g                | たんぱく質                                              | 15.3 g   | 13.5 g   |
|                                                            |             | 脂質 19.7 g                   | 脂質 15.2 g                    | 脂質 13.5 g                    | 脂質 17.7 g                   | 脂質 21.9 g                   | 脂質                                                 | 15.3 g   | 17.6 g   |
| 炭水化物 29.6 g                                                | 炭水化物 40.3 g | 炭水化物 19.2 g                 | 炭水化物 19.6 g                  | 炭水化物 16.3 g                  | 炭水化物                        | 79.0 g                      | 25.0 g                                             |          |          |
| 食塩相当量 2.1 g                                                | 食塩相当量 2.8 g | 食塩相当量 1.9 g                 | 食塩相当量 1.9 g                  | 食塩相当量 1.9 g                  | 食塩相当量                       | 2.2 g                       | 2.1 g                                              |          |          |
| 変更締切<br>4月3日                                               | 4月2週        | 4/10(月)                     | 4/11(火)                      | 4/12(水)                      | 4/13(木)                     | 4/14(金)                     | 注) この週の変更受付の締切りは<br>4月3日(月)(17:30)です               |          |          |
|                                                            |             | 【白飯】                        | 【白飯】                         | 【白飯】                         | 【いりこ菜飯】(244kcal)★わらび餅       | 【白飯】                        | ※電子レンジで500W、1分30秒程度温<br>めて下さい。<br>※お米は国産米で約140gです。 |          |          |
|                                                            |             | 【豚しゃぶ】                      | 【赤魚のみりん焼き】【ほうれん草とちくわの和え物】    | 【チーズはんぺんフライ】【紅白なます】          | 【白身フライ甘酢あんかけ】               | 【エビカツ タルタルソース添え】            |                                                    |          |          |
|                                                            |             | 【さといもの煮物】                   | 【牛肉野菜炒め】                     | 【マーガリン風味じゃが芋入りオムレツ】          | 【平天の煮物】                     | 【大豆とひじき煮】                   |                                                    |          |          |
|                                                            |             | 【根菜の和サラダ】                   | 【タケノコのきんぴら】                  | 【チンゲン菜とさつま揚げの和え物】            | 【イグサのピリ辛和え】                 | 【小松菜の胡麻風味サラダ】               |                                                    |          |          |
|                                                            |             | 【卵の花】ｶｶｽﾞ ﾐ                 | 【キャベツと人参のコールスロー】ｶｶｽﾞ ﾐ       | 【鶏と根菜のうま辛煮】ｶｶｽﾞ ﾐ            | 【玉子サラダ】ｶｶｽﾞ ﾐ               | 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】ｶｶｽﾞ ﾐ       |                                                    |          |          |
|                                                            |             | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む  | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む  | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む | 週平均                                                | ごはんつき    | おかずのみ    |
|                                                            |             | 熱量 282 Kcal                 | 熱量 256 Kcal                  | 熱量 263 Kcal                  | 熱量 332 Kcal                 | 熱量 346 Kcal                 | 熱量                                                 | 494 Kcal | 296 Kcal |
|                                                            |             | たんぱく質 9.9 g                 | たんぱく質 19.5 g                 | たんぱく質 8.3 g                  | たんぱく質 13.5 g                | たんぱく質 18.0 g                | たんぱく質                                              | 15.0 g   | 13.8 g   |
|                                                            |             | 脂質 16.0 g                   | 脂質 12.5 g                    | 脂質 12.0 g                    | 脂質 20.1 g                   | 脂質 18.7 g                   | 脂質                                                 | 13.7 g   | 15.9 g   |
| 炭水化物 24.6 g                                                | 炭水化物 24.6 g | 炭水化物 21.8 g                 | 炭水化物 28.9 g                  | 炭水化物 29.2 g                  | 炭水化物                        | 76.6 g                      | 25.8 g                                             |          |          |
| 食塩相当量 2.2 g                                                | 食塩相当量 2.5 g | 食塩相当量 1.6 g                 | 食塩相当量 2.3 g                  | 食塩相当量 2.3 g                  | 食塩相当量                       | 2.1 g                       | 2.2 g                                              |          |          |
| 変更締切<br>4月10日                                              | 4月3週        | 4/17(月)                     | 4/18(火)                      | 4/19(水)                      | 4/20(木)                     | 4/21(金)                     | 注) この週の変更受付の締切りは<br>4月10日(月)(17:30)です              |          |          |
|                                                            |             | 【白飯】                        | 【わかめご飯】(251kcal)             | 【白飯】★プチケーキ                   | 【白飯】                        | 【白飯】                        | ※栄養値は献立作成時の計算値のため、<br>食材・分量調整により前後することがあ<br>ります。   |          |          |
|                                                            |             | 【肉豆腐】                       | 【アジなめろうフライ】【チンゲン菜とさつま揚げの和え物】 | 【彩り野菜オムレツ】【ほうれん草とタケノコのナムル】   | 【天ぷら盛り合わせ(ﾋﾞｰﾌ・ｲﾅﾍﾞ)】       | 【豚肉の味噌炒め風】                  |                                                    |          |          |
|                                                            |             | 【切干と青菜の煮物】                  | 【麻婆豆腐】                       | 【がんもの煮物】                     | 【野菜の生姜煮】                    | 【切り干しとこつぶ揚げの煮物】             |                                                    |          |          |
|                                                            |             | 【大根とワカメの酢の物】                | 【春雨とほぐし鶏の酢の物】                | 【鶏そぼろきんぴら】                   | 【チンゲン菜とかまぼこの和え物】            | 【ふきのゴマ煮】                    |                                                    |          |          |
|                                                            |             | 【ツナサラダ】ｶｶｽﾞ ﾐ               | 【ｶﾅﾄ三色ﾋﾞｰﾌﾞﾅﾅの中華風ﾗｲｽ】ｶｶｽﾞ ﾐ  | 【ｷｬﾍﾞﾂとﾋﾞｼﾞｷのしそ風味ﾗｲｸﾞ】ｶｶｽﾞ ﾐ | 【中華しゅうまい】ｶｶｽﾞ ﾐ             | 【梅ごぼう】ｶｶｽﾞ ﾐ                |                                                    |          |          |
|                                                            |             | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む  | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む  | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む | 週平均                                                | ごはんつき    | おかずのみ    |
|                                                            |             | 熱量 300 Kcal                 | 熱量 242 Kcal                  | 熱量 271 Kcal                  | 熱量 354 Kcal                 | 熱量 277 Kcal                 | 熱量                                                 | 483 Kcal | 289 Kcal |
|                                                            |             | たんぱく質 10.0 g                | たんぱく質 11.4 g                 | たんぱく質 12.0 g                 | たんぱく質 13.4 g                | たんぱく質 16.0 g                | たんぱく質                                              | 14.5 g   | 12.6 g   |
|                                                            |             | 脂質 16.0 g                   | 脂質 13.4 g                    | 脂質 12.3 g                    | 脂質 18.6 g                   | 脂質 10.9 g                   | 脂質                                                 | 14.3 g   | 14.2 g   |
| 炭水化物 23.2 g                                                | 炭水化物 20.4 g | 炭水化物 23.9 g                 | 炭水化物 32.7 g                  | 炭水化物 27.6 g                  | 炭水化物                        | 85.8 g                      | 25.6 g                                             |          |          |
| 食塩相当量 2.3 g                                                | 食塩相当量 2.6 g | 食塩相当量 2.1 g                 | 食塩相当量 2.2 g                  | 食塩相当量 2.9 g                  | 食塩相当量                       | 1.9 g                       | 2.4 g                                              |          |          |
| 変更締切<br>4月17日                                              | 4月4週        | 4/24(月)                     | 4/25(火)                      | 4/26(水)                      | 4/27(木)                     | 4/28(金)                     | 注) この週の変更受付の締切りは<br>4月17日(月)(17:30)です              |          |          |
|                                                            |             | 【白飯】                        | 【白飯】                         | 【ゆかりご飯】(236kcal)             | 【白飯】★ミニ大福(白)                | 【白飯】                        | ※食材入荷の都合により、メニューを変<br>更させて頂く場合があります。ご了承下<br>さい。    |          |          |
|                                                            |             | 【タラの照り焼き風】【ほうれん草のおかか和え】     | 【デミグラスハンバーグ】                 | 【ザハの味噌煮】【ほうれん草とかまぼこの和え物】     | 【プルコギ風豚焼肉】                  | 【目玉焼きフライ】【チンゲン菜とえのきの和え物】    |                                                    |          |          |
|                                                            |             | 【エビ団子の煮物】                   | 【ナポリタンスパゲティ】                 | 【麻婆ナス】                       | 【高野の煮物】                     | 【温野菜明太マヨ味】                  |                                                    |          |          |
|                                                            |             | 【カレーコロッケ】                   | 【小松菜とかまぼこのお浸し】               | 【春雨の中華風】                     | 【ほうれん草としらす和え】               | 【大根と人参の中華風サラダ】              |                                                    |          |          |
|                                                            |             | 【かにかとカリフラワーの酢の物】ｶｶｽﾞ ﾐ      | 【すき焼き風大豆肉】ｶｶｽﾞ ﾐ             | 【大根とじゃこのぼん酢和え】ｶｶｽﾞ ﾐ         | 【蓮根のきんぴら】ｶｶｽﾞ ﾐ             | 【牛肉ごぼう】ｶｶｽﾞ ﾐ               |                                                    |          |          |
|                                                            |             | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む  | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む  | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む | (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む | 週平均                                                | ごはんつき    | おかずのみ    |
|                                                            |             | 熱量 250 Kcal                 | 熱量 349 Kcal                  | 熱量 286 Kcal                  | 熱量 288 Kcal                 | 熱量 272 Kcal                 | 熱量                                                 | 504 Kcal | 289 Kcal |
|                                                            |             | たんぱく質 15.3 g                | たんぱく質 12.4 g                 | たんぱく質 12.7 g                 | たんぱく質 7.2 g                 | たんぱく質 13.2 g                | たんぱく質                                              | 14.6 g   | 12.2 g   |
|                                                            |             | 脂質 12.1 g                   | 脂質 13.2 g                    | 脂質 13.2 g                    | 脂質 14.0 g                   | 脂質 17.2 g                   | 脂質                                                 | 13.6 g   | 13.9 g   |
| 炭水化物 20.3 g                                                | 炭水化物 45.8 g | 炭水化物 17.8 g                 | 炭水化物 31.9 g                  | 炭水化物 15.4 g                  | 炭水化物                        | 75.1 g                      | 26.2 g                                             |          |          |
| 食塩相当量 2.7 g                                                | 食塩相当量 2.4 g | 食塩相当量 1.8 g                 | 食塩相当量 2.8 g                  | 食塩相当量 2.5 g                  | 食塩相当量                       | 2.2 g                       | 2.4 g                                              |          |          |
| ※デザートは漬物ではなくデザート<br>にてのご提供となります。誤ってレンジ<br>にかけないよう、ご注意ください。 |             |                             |                              |                              |                             |                             | 月平均                                                | ごはんつき    | おかずのみ    |
|                                                            |             |                             |                              |                              |                             |                             | 熱量                                                 | 496 Kcal | 293 Kcal |
|                                                            |             |                             |                              |                              |                             |                             | たんぱく質                                              | 14.8 g   | 13.0 g   |
|                                                            |             |                             |                              |                              |                             |                             | 脂質                                                 | 14.2 g   | 15.4 g   |
|                                                            |             |                             |                              |                              |                             |                             | 炭水化物                                               | 79.1 g   | 25.7 g   |
|                                                            |             |                             |                              |                              |                             |                             | 食塩相当量                                              | 2.1 g    | 2.3 g    |