

2024年7月



健康ボリューム食
夕食

| | 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) | 6日(土) |
|--|---|---|--|--|---|--|
| | 鶏肉と里芋のミルク煮 厚揚げのきのこあんかけ 小松菜の和え物 刻みたくあん 花斗六豆 | 牛焼肉 花野菜のポトフ 高野豆腐の含め煮 コールスローサラダ 胡瓜の生姜漬け わさび菜おひたし | さば味噌煮 花形人参 白菜と青菜のそぼろあんかけ 切干大根煮 あみ佃煮 キャベツのマリネ | トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ブロッコリーとコーンの和え物 ひじき煮 塩えんどう豆 人参しりしり | 白身フライ 牛すき焼き風クロquette いんげんの生姜醤油和え お豆と昆布の煮物 鶏そぼろ 高菜ナムル タルタルソース・フライソース | 鶏肉のカレークリーム ブロッコリーのお浸し 冬瓜とひき肉の煮物 かぼちゃの田舎煮 鳴門産細切りわかめ煮 ツナマヨコーン |
| | 269kcal / 2.8g | 302kcal / 2.8g | 397kcal / 2.8g | 313kcal / 3.5g | 457kcal / 2.4g | 413kcal / 2.4g |
| 7日(日) | 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) |
| メバル煮付け 味付いんげん 厚焼き玉子(関東風) ミートボール(柚子おろし) 広島菜漬け ささがききんぴらごぼろ | 豚肉の黒酢あん 山菜とちくわの炊き合わせ マロニー中華風 豆サラダ 白菜漬け チンゲン菜と人参のお浸し | あじ西京焼き 華かまぼこ ほうれん草と油揚げのお浸し 蓮根練り胡麻ドレッシング つくねの甘酢あん 大根としその実の漬物 おくらのおかか和え | 鶏肉のデミグラスソース さつまいもとリンゴの甘煮 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 高菜ちりめん いんげんのピーナッツ和え | 大きな海老フライ 青梗菜の青海苔入り煮浸し おかず豆 赤しそ大根 鶏レバー煮 タルタルソース | 豚肉ときのこの生姜醤油炒め キャベツとカニカマのサラダ 焼ギョーザ 平糰ピーファン(大豆ミート入り) 切り昆布煮 ほうれん草のごま和え | 白糸だらの照焼き 味付いんげん 揚げ団子のオイスターソース ひじき煮 紅芯大根 ごぼろサラダ |
| 276kcal / 2.2g | 325kcal / 3.4g | 264kcal / 2.4g | 284kcal / 2.2g | 315kcal / 2.4g | 281kcal / 3.0g | 282kcal / 2.7g |
| 14日(日) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) |
| 牛肉のカレーソース キャベツとヤングコーンの炒め物 ほうれん草と人参の煮浸し おかか佃煮 胡瓜とツナの酢の物 | 鶏唐揚げの香味ソース ささげの胡麻和え 豆乳入りしっとり卵の花 しそ昆布 枝豆とコーンの洋風煮 | ゴロっとイカメンチ 豚肉と木耳の中華旨煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ パンプキンサラダ 白菜漬け 花斗六豆 | 豚肉炙り焼き おくらと胡麻和え 茄子と挽肉の味噌炒め ミートボール(オニオンソース) 胡瓜の生姜漬け チンゲン菜と人参のお浸し | あじみりん焼き 人参煮 ふきと油揚げの田舎煮 マロニーサラダ 広島菜漬け うずら豆 | 牛肉のオイスターソース 鶏肉と春雨の中華和え さつまいもの甘煮 大根としその実の漬物 わさび菜おひたし | 豚ロースのオニオンソース カラフルピクルス おさかなハンバーグ 小松菜の和え物 そら豆 かにかま入り玉子 |
| 345kcal / 2.8g | 348kcal / 2.5g | 346kcal / 2.4g | 332kcal / 3.2g | 291kcal / 1.8g | 332kcal / 2.4g | 268kcal / 3.0g |
| 21日(日) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) |
| 炙りチキンのトマトソース カリフラワーの洋風煮 厚揚げのきのこあんかけ マカロニと果物のサラダ しば漬け いんげんのピーナッツ和え | ヒレカツ 蓮根練り胡麻ドレッシング 冬瓜とひき肉の煮物 豆ひじき あみ佃煮 ツナとほうれん草の和え物 フライソース | ミートオムレツ ブロッコリーとコーンの和え物 肉入り野菜炒め 平糰ピーファン(大豆ミート入り) 刻みたくあん 一口照り焼きチキン | さば塩焼き 花形人参 鶏肉の黒酢風味 野菜しんじょう 広島菜漬け 若布と干し海老の当座煮 | 豚角煮 山菜とちくわの炊き合わせ イカとブロッコリーの中華ソース 切干大根煮 鶏そぼろ 小松菜のお浸し | 鶏肉ときのこのガーリックソテー カリフラワーサラダ ペンのトマトソース しゅうまい 赤ずいきの酢の物 青森県産長芋と胡瓜の和え物 | さわら塩焼 花車かまぼこ とりごぼろ 蓮根そぼろ しば漬け チンゲン菜と人参のお浸し |
| 329kcal / 2.4g | 377kcal / 2.2g | 267kcal / 2.5g | 385kcal / 2.6g | 325kcal / 2.2g | 331kcal / 2.4g | 268kcal / 2.4g |
| 28日(日) | 29日(月) | 30日(火) | 31日(水) | ※ 栄養価表示 | | |
| 豚肉の味噌仕立て ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 出汁巻き玉子 ほうれん草コーンバター 大根としその実の漬物 ちりめんじゃこの佃煮 | 鶏つくね焼き(金平入り) キャベツ(付合せ) ビーファン なます 塩えんどう豆 おくらと湯葉のお浸し | 麻婆豆腐 ほうれん草と油揚げのお浸し 焼ギョーザ お豆と昆布の煮物 あみ佃煮 キャベツのマリネ | 海老フライ ささみチーズフライ 野菜と豚肉の炊き合わせ ささげの胡麻和え 白菜漬け 黒豆 タルタルソース・フライソース | 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 | | |
| 339kcal / 3.3g | 312kcal / 3.3g | 307kcal / 2.4g | 371kcal / 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】

沼津三島店

TEL 055-991-7007
FAX 055-991-5005

