

2021 年 12 月



たんぱく・塩分調整食
夕食

	※ 栄養価表示		1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)	4 日 (土)
	<div>おかずのみ</div> <div>※ より詳細な栄養価表も お渡しできます！</div> <div>エネルギー</div> <div>食塩相当量</div> <div>〇〇kcal / 〇.〇g</div>		白身魚の野菜あんかけ ラタトゥイユ 焼きそば わさび菜おひたし あみ佃煮	海老のオーロラソース 厚揚げといんげんの煮物 黒豆 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 肉味噌	豚肉とキャベツの炒め煮 鶏つくねの野菜あん ほうれん草のごま和え ペンネのカレークリーム 鮭フレーク	赤魚の揚げ煮 里芋、人参、玉ねぎ、ほうれん草 かぼちゃの天ぷら いんげんのツナ和え 煮りんご
			カリウム369mg / リン94mg 293kcal / 1.7g	カリウム480mg / リン143mg 307kcal / 1.6g	カリウム333mg / リン117mg 310kcal / 1.8g	カリウム411mg / リン122mg 295kcal / 1.4g
5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)
チキンのトマト煮 さつま揚げと野菜の煮物 しゅうまい おくらと湯葉のお浸し 胡瓜漬け	豚肉の辛みそ炒め 高野豆腐の含め煮 ささげの胡麻和え ささがききんぴらごぼう 切り昆布煮	あじの生姜煮 人参、ふき、大根 大学芋 ヤングコーンとれんこんのコンソメあん 小松菜の和え物	鶏肉と野菜の中華風味 畑のお肉の旨煮 ポテトサラダ おくらの胡麻和え 赤しそ大根	豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋の煮物 きのごソテー 柚子大根	白身魚のマヨネーズ炒め 五目厚焼き玉子 とりごぼう 大根の漬物	豚肉と野菜の生姜醤油 かにかまサラダ 大葉入り豆腐団子 マカロニのクリーム煮 高菜ちりめん
カリウム320mg / リン90mg 300kcal / 1.9g	カリウム316mg / リン140mg 296kcal / 1.8g	カリウム498mg / リン137mg 307kcal / 1.5g	カリウム386mg / リン99mg 302kcal / 1.5g	カリウム461mg / リン128mg 300kcal / 1.5g	カリウム337mg / リン125mg 287kcal / 1.9g	カリウム289mg / リン124mg 340kcal / 1.8g
12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)
牛肉のすき煮 野菜と蒸し鶏のカレーソース さつまいもの蜜がけ わさび菜おひたし はりはり漬	南瓜と鶏肉の揚げ煮 花斗六豆 コールスローサラダ 胡瓜漬け	赤魚のトマト煮 カリフラワーとウインナーの煮物 肉入り野菜炒め 野菜のマリネ	豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル 里芋の味噌煮 ひじき煮	炒り鶏 ツナの梅風味パスタ キャベツと人参の炒め かにかま入り玉子 塩えんどう豆	豚肉と白菜の豆板醤炒め 高野豆腐と野菜の煮物 大豆ちりめん 蓮根そぼろ 刻みたくあん	アスパラと牛肉のオイスターソース ごぼうサラダ 鶏肉と野菜のいなり巻 ほうれん草と人参の煮浸し おかか昆布
カリウム463mg / リン105mg 290kcal / 1.4g	カリウム383mg / リン92mg 287kcal / 1.5g	カリウム366mg / リン112mg 291kcal / 1.6g	カリウム455mg / リン94mg 301kcal / 1.9g	カリウム249mg / リン113mg 309kcal / 1.6g	カリウム321mg / リン148mg 306kcal / 1.9g	カリウム397mg / リン127mg 318kcal / 1.7g
19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)
カレイのマヨネーズ焼き ツイストマカロニ、ブロッコリー 野菜のトマトソース 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え	豚肉入り和風春雨 小松菜の和え物 おくらのおかか和え ささみフライ (梅入り) あみ佃煮	鶏肉のおろしあん ほうれん草、人参 マッシュポテト くずきりサラダ カリフラワーとブロッコリーのコンソメ風味	牛肉の欧風ソース かぼちゃの田舎煮 野菜とウインナーの炒め物 鶏レバー煮	ハンバーグデミソース スパゲッティ、ブロッコリー、人参 野菜炒め ポテトサラダ 海老とアスパラのコンソメ風味	カレイのムニエル ペペロンチーノ、ほうれん草ソテー、人参グラッセ クロquette 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート	南瓜と鶏肉の揚げ煮 花野菜のポトフ 豆乳入りしっとり卵の花 若布と干し海老の当座煮 塩えんどう豆
カリウム437mg / リン130mg 296kcal / 1.1g	カリウム249mg / リン108mg 307kcal / 1.9g	カリウム412mg / リン126mg 294kcal / 1.6g	カリウム366mg / リン128mg 291kcal / 1.8g	カリウム487mg / リン136mg 299kcal / 1.8g	カリウム407mg / リン120mg 314kcal / 1.3g	カリウム442mg / リン103mg 290kcal / 1.8g
26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	31 日 (金)	
豚肉と野菜の生姜醤油 ハムマカロニサラダ 鶏肉の玉子とじ おくらの胡麻和え	かぼちゃクロquette さつま揚げと野菜の煮物 お豆と昆布の煮物 そうだがつおの角煮 白菜漬け	白身魚の野菜あんかけ 小豆煮 畑のお肉の旨煮 ささげのお浸し 胡瓜の生姜漬け	豚ごぼう ほうれん草のごま和え 出汁巻き玉子 キャベツと人参の炒め はりはり漬	ホキの南蛮漬け風 しゅうまい とりごぼう ザーサイ炒め	八宝菜 茄子とかぼちゃの揚げだし ビーフソテー 切干大根	
カリウム295mg / リン116mg 313kcal / 1.8g	カリウム389mg / リン107mg 292kcal / 1.5g	カリウム463mg / リン126mg 284kcal / 1.7g	カリウム356mg / リン125mg 295kcal / 1.7g	カリウム396mg / リン129mg 342kcal / 1.8g	カリウム471mg / リン109mg 298kcal / 1.8g	

【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】

道央店

TEL 0120-732-123
FAX 011-375-7282

