

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	栗かぼちゃコロッケ	豚キムチ	1	豚肉とえのきのトマトソース炒め	ずき焼き風煮	1	アジの梅煮	鶏肉とキャベツの味噌炒め			
1	きのこソテー		1			1	昆布豆				
1	野菜の三杯酢	小松菜のごま和え	2	切干とベーコンの煮物	大豆大根	2	青菜のピーナッツ和え	筍きんぴら			
5	マーボー茄子	大豆のコンソメ煮	2	煮合せ(里芋・がんも)	野菜ソテー	9	豚じゃが	ビーフン炒め			
日	ほうれん草のバターソテー	きくらげの酢の物	日	小松菜の煮浸し	チンゲン菜のツナ和え	日	春雨とハムのソテー	豆腐のカニ風あんかけ			
水	エネルギー 484kcal 塩分 1.2g	エネルギー 432kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	エネルギー 409kcal 塩分 1.6g	水	エネルギー 468kcal 塩分 2.2g	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g			
1	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮	カニ玉あんかけ(あん別添え)	1	ブリの生姜煮	鶏肉のスパイス炒め	1	豚肉のカレーソテー	鶏の唐揚げ			
1	ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え)	チンゲン菜のお浸し	1	春菊のおろし和え		1	インゲンのおかか和え	インゲンのおかか和え			
6	南瓜とじゃこの煮物	肉野菜煮込み	2	ミニ豆腐バーグ	インゲンのごま和え	3	ツナの玉子とじ	ほうれん草の菜種和え			
日	竹輪と昆布の炒り煮	スパゲティサラダ	3	白菜とミンチの中華炒め	チーズオムレツ	0	南瓜とベーコンの煮物	おふくろ煮			
木	エネルギー 443kcal 塩分 1.7g	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 501kcal 塩分 2.1g	エネルギー 461kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 448kcal 塩分 1.6g	エネルギー 441kcal 塩分 1.8g			
1	肉団子の酢豚風	豚しゃぶ風(ごまだれ別添え)	1	牛肉とエリンギの炒め煮	揚げサバの野菜あんかけ	<p>◇次の特産物で有名な都道府県はどこでしょう。 正解数 /10問中</p> <p>①りんご、ホタテ →</p> <p>②こしひかり、笹団子 →</p> <p>③もみじまんじゅう、お好み焼き →</p> <p>④ゴーヤ、泡盛 →</p> <p>⑤すだち、祖谷そば →</p> <p>⑥ふぐ、夏みかん →</p> <p>⑦からしレンコン、デコポン →</p> <p>⑧さつまあげ、黒豚 →</p> <p>⑨讃岐うどん、えびせん →</p> <p>⑩神戸牛、明石焼き →</p>					
1	キャベツのゆかり和え	さつま芋のレモン煮	2	大焼売	キャベツのバジルソテー						
7	田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め	4	茄子の味噌炒め	肉じゃが						
日	小松菜のお浸し	チンゲン菜のソテー	日	南瓜とインゲンのサラダ	ほうれん草のごま和え						
金	エネルギー 423kcal 塩分 1.6g	エネルギー 456kcal 塩分 1.4g	金	エネルギー 486kcal 塩分 1.4g	エネルギー 506kcal 塩分 1.8g						
1	鶏肉のチリソース炒め	グラタンカツ	1	ハンバーグデミグラスソース	ホイコーロー						
1	季節の焼売(南瓜)[10月~2月]	ほうれん草のナムル	1	ブロッコリー							
8	マーボー豆腐	鶏大豆	2	大根のあんかけ	チンゲン菜の炒り菜						
日	青菜のお浸し	じゃが芋の鳴門煮	5	きのこさつま芋煮	エビ団子の炊き合せ						
土	エネルギー 476kcal 塩分 1.6g	エネルギー 502kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 457kcal 塩分 1.7g	エネルギー 418kcal 塩分 1.9g						
1	サバの味噌煮	他人井	1	チキンステーキ(醤油)	ロールキャベツ(コンソメ風味)						
1	チンゲン菜の辛子和え		1	マカロニトマトソテー							
1	コーンとツナのサラダ	中華風春雨サラダ	2	ひじきとハムの酢の物	無限なす						
9	野菜のカレー炒め	柚子白和え	6	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め						
日	昆布の佃煮		日	大根とツナのレモン風味サラダ(ドレッシング別添え)	三色炒め煮						
日	エネルギー 506kcal 塩分 2.6g	エネルギー 456kcal 塩分 1.5g	日	エネルギー 499kcal 塩分 2.6g	エネルギー 429kcal 塩分 1.4g						
1	豚肉と舞茸の生姜焼き	アジの南蛮漬け	1	塩だれメンチ	ごぼう入り鶏団子煮						
1	大豆のトマト煮	チンゲン菜とカニカマの和え物	1	春菊のおかか和え	花さつま						
2	サケじゃが	厚揚げの五目炒め	2	マーボー春雨	ミモザサラダ(ドレッシング別添え)						
0	ほうれん草の三色和え	さつま芋のバター炒め	7	筑前煮	野菜の甘酢炒め						
日	エネルギー 432kcal 塩分 1.5g	エネルギー 441kcal 塩分 1.5g	日	さつま芋と切昆布の煮物	南瓜ソテー						
月	エネルギー 524kcal 塩分 1.5g	エネルギー 409kcal 塩分 1.3g	月	エネルギー 540kcal 塩分 1.7g	エネルギー 424kcal 塩分 1.1g						
1	鮭キャベツカツ	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	1	関西風オムレツ	ホッケの磯辺焼き						
1	カリフラワー甘酢和え	キャベツのピリ辛漬け	1	白菜の生姜和え	フキの煮物						
1	ほうれん草の辛子和え	イカ入りつみれの炊き合せ[11~3月]	2	ソースきんぴら	ピピンバツソテー						
2	炒り鶏	大根菜とじゃこの炒り煮	8	がんものみぞれ煮	里芋のそばろ煮						
日	マカロニサラダ		日	和風サラダ(ドレッシング別添え)	中華わかめ和え						
火	エネルギー 524kcal 塩分 1.5g	エネルギー 409kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 464kcal 塩分 1.7g	エネルギー 447kcal 塩分 2.2g						

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日五時

- 1.青森県
- 2.新潟県
- 3.広島県
- 4.沖縄県
- 5.徳島県
- 6.山口県
- 7.熊本県
- 8.鹿児島
- 9.香川県

