

明日も食べたいお食事を。



Delivered by ココロ・コーポレーション

朝食 昼食 夕食

2018年 1月

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
季休業日	季休業日	季休業日	季休業日	<ul style="list-style-type: none"> ● 赤魚の照焼 ● パンサンスー ● ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉ともやしの甘酢炒め ● 白菜のゆず醤油和え ● わかめ入り青のり
<ul style="list-style-type: none"> ● とうふ天とちくわの洋風煮 ● シェルマカロニの彩りサラダ ● もずく 	<ul style="list-style-type: none"> ● ビビンバ鶏肉 ● 海藻サラダのカニカマのせ ● ふぎと油揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ● じゃが芋と鶏肉のおろしあんかけ ● あさりと大根の煮物 ● フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の甘辛煮 ● 白菜の信田煮 ● ごま昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉ともやしの炒め物 ● きゅうりとわかめのごま酢和え ● 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> ● じゃが芋と肉団子の大豆そぼろあん ● ごぼうサラダ ● もずくとわかめときゅうりの酢の物
<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 171 6.4 10.0 1.9	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 90 6.5 3.8 1.3	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 100 7.3 0.2 1.4	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 117 7.3 5.3 1.1	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 172 10.8 9.4 0.9	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 184 5.4 10.6 1.0
<ul style="list-style-type: none"> ● 太刀魚のゆかりおろしあんかけ ● ポテトサラダ ● さつま揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ● 海鮮炒め ● かぼちゃの甘辛煮 ● 黄桃のシロップ漬 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ キャベツ焼と春巻 ● 小松菜の辛子醤油和え ● 根菜煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉とニラの炒め物 ● わかめと人参の酢の物 ● なすの生姜醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● チーズオムレツ ● メンマのみそ炒め ● しそ昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ● ごぼうと豚肉のみそ炒め ● カリフラワーの甘酢和え ● きのご洋風炒め
<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 179 11.7 7.4 1.3	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 108 5.7 3.0 1.1	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 116 3.4 3.5 1.3	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 108 4.6 7.5 1.4	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 106 5.8 5.0 1.3	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 96 4.6 3.5 0.6
<ul style="list-style-type: none"> ● ホッケのみりん醤油焼 ● かぼちゃの煮物 ● オクラとしらすのおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● 厚揚げの肉豆腐風 ● さつま揚げと竹の子油みそ ● わかめ入り青のり 	<ul style="list-style-type: none"> ● 炒り鶏 ● ダイスさつま芋のサラダ ● キャラしぐれ 	<ul style="list-style-type: none"> ● キャベツと肉団子のツツ煮 ● カリフラワーのごま油和え ● わかめの甘酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● 大根と厚揚げのそぼろ玉子添え ● メンマの煮物 ● 切干大根とじゃこのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚しゃぶ ● 焼かぼちゃの醤油マヨかけ ● みかんのシロップ漬
<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 125 11.3 4.4 0.6	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 126 6.0 5.3 1.2	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 173 4.9 10.8 1.0	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 111 5.6 3.8 1.4	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 104 4.2 3.1 1.3	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 167 7.8 9.2 0.8
<ul style="list-style-type: none"> ● 目玉焼とウインナー ● 高野豆腐の煮物 ● 煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> ● アジの塩焼 ● インゲンのごま和え ● ほうれん草とツナのマヨ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉とキャベツのおかか炒め ● オクラと干しえびの和え物 ● ごま昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ● 八宝菜 ● さつま揚げの煮物 ● 小松菜のオイスター和え 	*アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。	
<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 160 9.9 4.7 0.9	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 148 13.6 6.9 1.4	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 119 5.5 6.9 1.2	<small>熱量 蛋白質 脂質 塩分</small> 117 8.3 5.5 1.1		



