



	日	月	火	水	木	金	土
	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	<p>4月になりました★ 新しい季節がやってきましたね。 春といえども北海道ではまだ寒さが残る季節ですが、日も長くなり暖かくなってきたと感じることが多くなってきました。 今月は春を意識し、17日にイベント食として、たけのこごはんやさわらの南蛮漬けなどを予定しております。 お楽しみに。 ※赤い点線枠はワンプレート盛付推奨です。(別皿盛付けでも大丈夫です。)</p>		白飯 ますの西京焼き ほうれん草ソテー 漬物 味噌汁 400Kcal	白飯 オムレツ 小松菜キムチ炒め おかずぜんまい 味噌汁 415Kcal	白飯 ハムステーキ 大根のポトフ スパゲティサラダ 味噌汁 490Kcal	白飯 がんも煮 とろろ 磯わかめ 味噌汁 405Kcal	白飯 五目玉子焼き なの花ソテー ぶりかけ 味噌汁 400Kcal
昼食			★麺の日★ 甘辛肉うどん 南瓜サラダ 漬物 680Kcal	白飯 鶏のから揚げ ビーフン炒め 漬物 味噌汁 695Kcal	白飯 たらのパター醤油焼き 南瓜の煮付け もやし和え 味噌汁 470Kcal	★ピラフ★ スパニッシュオムレツ ミートパンネ フルーツ スープ 590Kcal	★カレーの日★ ポークカレーライス サラダ フルーツ スープ 660Kcal
夕食			白飯 デミグラスハンバーグ 菜の花ソテー フルーツ スープ 640Kcal	白飯 さばの味噌煮 茄子の炒め物 おくらのお浸し すまし汁 510Kcal	白飯 麻婆豆腐 玉ねぎの甘酢炒め なの花の酢味噌和え 味噌汁 520Kcal	白飯 あじの南蛮漬け 切干大根煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物 味噌汁 510Kcal	白飯 ほっけのみりん漬け 薩摩芋金平 もやしサラダ 漬物 味噌汁 500Kcal
カロリー(Kcal)							
朝食	6日 白飯 高野豆腐の含め煮 野菜塩麹炒め 納豆 味噌汁 420Kcal	7日 白飯 肉じゃが 青梗菜の塩炒め 漬物 味噌汁 415Kcal	8日 白飯 厚焼き玉子 里芋そぼろ煮 ぶりかけ 味噌汁 470Kcal	9日 白飯 厚揚げの甘辛煮 もやし塩炒め 三色豆 味噌汁 470Kcal	10日 白飯 たらのおかか炒め 茄子のおかか炒め ザーサイ 味噌汁 410Kcal	11日 白飯 オムレツ&肉団子 ウインナー野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁 440Kcal	12日 白飯 厚揚げのそぼろ煮 じゃが芋海苔塩炒め 梅干し 味噌汁 445Kcal
昼食	白飯 照焼チキン 野菜炒め ポテトサラダ フルーツ 味噌汁 580Kcal	白飯 たらときのこの パターソテー 茄子田楽 おくらのゆず風味和え 味噌汁 425Kcal	白飯 チキンのトマト煮込み ポテトベーコンソテー 玉ねぎサラダ 漬物 味噌汁 530Kcal	白飯 白身魚の甘酢あんかけ 南瓜のいとこ煮 スパゲティサラダ 漬物 味噌汁 480Kcal	白飯 豚肉と木耳の玉子炒め えびしゅうまい 漬物 味噌汁 620Kcal	★わかめごはん★ さばのみそ漬け焼き 小松菜のごま炒め もやしサラダ 味噌汁 500Kcal	★麺の日★ カルボナーラ風 スパゲティ ブロッコリーサラダ スープ 590Kcal
夕食	★丼の日★ 焼き鳥丼 青梗菜和え 漬物 味噌汁 520Kcal	白飯 豚肉のステーキ ひじき煮 漬物 味噌汁 600Kcal	白飯 赤魚の塩から揚げ 大根金平 小松菜和え 漬物 味噌汁 470Kcal	白飯 鶏肉のピリ辛みそ焼き ぶきの煮物 ブロッコリー和え 漬物 味噌汁 500Kcal	★丼の日★ 鶏そぼろ丼 サラダ 味噌汁 520Kcal	白飯 豚ジンギスカン 大学芋 青梗菜和え 漬物 味噌汁 530Kcal	白飯 八宝菜 野菜春巻き 南瓜のマヨ和え 味噌汁 600Kcal
カロリー(Kcal)							

	日	月	火	水	木	金	土
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝食	白飯 あじの塩焼き ふきの煮物 ふりかけ 味噌汁	白飯 スクランブルエッグ 青梗菜コンソメ煮 味付のり 味噌汁	白飯 五目巾着味噌煮 もやしの塩炒め 納豆 味噌汁	白飯 かれいの煮付け 炒り鶏 漬物 味噌汁	白飯 目玉焼き&ウィンナー ピーマン炒め ふりかけ 味噌汁	白飯 鶏つくねの照り焼き ひじき煮 漬物 味噌汁	白飯 ロールキャベツ ほうれん草炒め なめたけ 味噌汁
カロリー(Kcal)	400Kcal	400Kcal	450Kcal	400Kcal	470Kcal	480Kcal	400Kcal
昼食	白飯 メンチカツ ちくわのオイスター炒め フルーツ 味噌汁	白飯 根菜と鶏肉の炒め物 切干大根煮 漬物 味噌汁	白飯 厚焼き玉子と 鶏つくねの照焼 金平ごぼう 小松菜のポン酢和え 味噌汁	白飯 鶏肉の味噌煮 青梗菜と揚げの煮浸し なの花のゆず風味和え 漬物 すまし汁	★丼の日★ たけのごはん さわらの南蛮漬け じゃが芋アスパラソテー キャベツの和え物 デザート 味噌汁	白飯 たらのマスタードソース ポテトベーコンソテー ブロッコリーサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 豚肉のケチャップ炒め インゲンコンソテー マカロニサラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)	560Kcal	570Kcal	580Kcal	520Kcal	670Kcal	540Kcal	570Kcal
夕食	白飯 鶏肉のさっぱり煮 麻婆茄子 玉ねぎサラダ 漬物 味噌汁	白飯 さわらの西京焼き かぶと厚揚げの煮物 ポテトサラダ 味噌汁	★カレーの日★ シーフードカレー サラダ スープ	白飯 ししゃもフライ 野菜のトマト煮 フルーツ 味噌汁	白飯 豚の生姜焼き 南瓜のバター煮 漬物 味噌汁	白飯 ホイコーロー 卵の花 玉ねぎサラダ 味噌汁	白飯 鯖の塩焼き ふきピリ辛炒め 南瓜の胡麻和え フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	590Kcal	540Kcal	540Kcal	540Kcal	550Kcal	590Kcal	520Kcal
朝食	白飯 五目玉子焼き 薩摩芋煮 おかずぜんまい 味噌汁	白飯 ますの西京焼き うの花 ふりかけ 味噌汁	白飯 ミートオムレツ 小松菜キムチ炒め 漬物 味噌汁	白飯 ハムステーキ 青梗菜の洋風炒め スパゲティサラダ 味噌汁	白飯 がんも煮 とろろ 磯わかめ 味噌汁	白飯 オムレツ なの花バターソテー ふりかけ 味噌汁	白飯 高野豆腐の含め煮 野菜塩麹炒め 納豆 味噌汁
カロリー(Kcal)	440Kcal	420Kcal	420Kcal	490Kcal	405Kcal	410Kcal	420Kcal
昼食	白飯 名古屋風味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	★麺の日★ 味噌ラーメン 玉ねぎ水菜サラダ フルーツ	白飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 大根炒め もやしのナムル フルーツ 味噌汁	白飯 赤魚の煮付け じゃが芋そぼろ炒め ほうれん草胡麻和え 漬物 味噌汁	白飯 串なし焼き鳥 ブロッコリーの塩麹炒め フルーツ 味噌汁	白飯 ハンバーグステーキ マカロニソテー 漬物 味噌汁	白飯 アジフライ 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	570Kcal	560Kcal	570Kcal	500Kcal	540Kcal	640Kcal	590Kcal
夕食	白飯 蒸し鶏と野菜の中華風 茄子の香風炒め フルーツ 味噌汁	白飯 肉団子の甘酢あんかけ 南瓜の煮付け インゲン和え 味噌汁	白飯 ほっけの味噌煮 豚肉の春雨炒め おくらの酢の物 すまし汁	白飯 とり天のおろしポン酢 ピーマンとザーサイ炒め フルーツ 味噌汁	白飯 ぶり大根 青梗菜の卵炒め もやしコンソメサラダ フルーツ 味噌汁	★丼の日★ 豚丼 ポテトサラダ 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉の生姜焼き ふきの煮物 もやし和え 味噌汁
カロリー(Kcal)	520Kcal	540Kcal	600Kcal	520Kcal	500Kcal	510Kcal	530Kcal

イベント

	日	月	火	水	木	金	土
	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日
朝食	白飯 肉団子の和風煮 ピーマン炒め 梅酢大根 味噌汁	白飯 厚焼き玉子 里芋の煮物 ふりかけ 味噌汁	白飯 厚揚げの甘辛煮 もやし塩炒め 三色豆 味噌汁	白飯 たらの粕漬 茄子のおかか煮 漬物 味噌汁	 <p>からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>【連絡先】</b>  食数に関して旭川工場:0120-20-8981  山鼻工場代表番号 :011-511-8981  ※山鼻工場は水曜・日曜定休日です。  水曜日においては旭川工場へご連絡ください。  日曜日においては営業担当までご連絡ください。</p> </div> 		
カロリー(Kcal)	450Kcal	450Kcal	480Kcal	400Kcal			
昼食	★麺の日★ たぬきそば にらの卵とし 漬物	白飯 白身魚のムニエル ジャーマンポテト スパゲティサラダ 味噌汁	白飯 豚肉と野菜の オイスター炒め 大根水菜サラダ フルーツ 味噌汁	★丼の日★ 中華丼 カリフラワーサラダ 漬物 味噌汁			
カロリー(Kcal)	510Kcal	500Kcal	550Kcal	500Kcal			
夕食	白飯 さばの蒲焼き 薩摩芋味噌煮 カリフラワー和え フルーツ 味噌汁	白飯 鶏肉のネギ塩炒め ひじき炒め煮 ほうれん草の白和え 漬物 味噌汁	白飯 鮭の照焼 南瓜の味噌そぼろ 玉ねぎサラダ 味噌汁	白飯 油淋鶏 春雨シナチク炒め 漬物 味噌汁			
カロリー(Kcal)	510Kcal	580Kcal	600Kcal	580Kcal			

※仕入れの関係でおかずの内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※エネルギーはごはん150gとおかず(漬物や汁ものも含みます)の数値です。  
ご契約によってはエネルギーが表記と異なる場合がございます。