



	日	月	火	水	木	金	土
	29日	29日	31日	1日	2日	3日	4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。</p> <p>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りました。</p> <p>今月は9日に三重県のご当地グルメ、「トンテキ」と29日の昭和の日には北海道根室市のご当地グルメ「エスカロップ」を提供予定です。</p> <p>お楽しみにしててください！</p> <p>※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 高野豆腐の含め煮 野菜塩麹炒め 納豆 味噌汁	白飯 肉じゃが 大根と桜えびの金平風 漬物 味噌汁	白飯 厚焼き玉子 春雨塩炒め おかずぜんまい 味噌汁	白飯 厚揚げの甘辛煮 もやしごま炒め 三色豆 味噌汁
カロリー(Kcal)				420Kcal	420Kcal	470Kcal	460Kcal
昼食				白飯 鶏肉のピリ辛みそ焼き 白菜と麩の煮物 さつまいもサラダ 漬物 味噌汁	白飯 たらときのこのバターソテー 茄子田楽 南瓜サラダ 味噌汁	白飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトベーコンソテー マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 白身魚の甘酢 野菜あんかけ 肉しゅうまい 大根サラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)				530Kcal	500Kcal	560Kcal	500Kcal
夕食	白飯 ほっけのみりん漬け おかか炒め もやしコーンサラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉のステーキ ひじき炒め煮 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の塩から揚げ 切干大根煮 小松菜の梅和え 漬物 味噌汁	★カレーの日★ ポークカレー ブロッコリーサラダ フルーツ スープ			
カロリー(Kcal)	500Kcal	590Kcal	520Kcal	660Kcal			
	日	月	火	水	木	金	土
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝食	白飯 たららの粕漬け なすおかか煮 漬物 味噌汁	白飯 オムレツ&肉団子 ソーセイジ野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁	白飯 五目巾着味噌煮 じゃが芋和風炒め 梅干し 味噌汁	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	白飯 スクランブルエッグ 青梗菜のコンソメ煮 味付のり 味噌汁	白飯 厚揚げのそぼろ煮 もやしの塩炒め 納豆 味噌汁	白飯 あじの塩焼き ふきの煮物 磯わかめ 味噌汁
カロリー(Kcal)	400Kcal	440Kcal	420Kcal	520Kcal	420Kcal	470Kcal	400Kcal
昼食	白飯 豚肉と木耳の卵炒め えびしゅうまい 漬物 味噌汁	★わかめごはん★ さばのみそ漬け焼き 小松菜のごま炒め 大根サラダ 味噌汁	白飯 八宝菜 野菜春巻き もやしのサラダ 味噌汁	白飯 メンチカツ 野菜ツナ炒め フルーツ 味噌汁	白飯 トンテキ もやし和え デザート 味噌汁	白飯 厚焼き玉子と つくねの照焼 ピーマン金平 マカロニサラダ 味噌汁	白飯 根菜と鶏肉の炒め物 青梗菜の煮浸し 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	600Kcal	520Kcal	520Kcal	520Kcal	500Kcal	630Kcal	600Kcal
夕食	★丼の日★ 枝豆桜えびご飯 豚汁 ピーマンの煮浸し フルーツ	白飯 豚ジンギスカン さつま芋金平 菜の花の辛子和え 味噌汁	白飯 ミートボールトマト煮 ほうれん草の卵炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁	白飯 鶏のから揚げ ピーマン炒め 漬物 味噌汁	白飯 さわらの西京焼き かぼちゃの煮付け サラダ 味噌汁	白飯 ホイコーロー 野菜塩麹炒め 大根水菜サラダ 漬物 味噌汁	白飯 ししゃもフライ 野菜のトマト煮 フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	550Kcal	500Kcal	590Kcal	750Kcal	500Kcal	580Kcal	590Kcal

三重県
ご当地
グルメ

	日	月	火	水	木	金	土
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝食	白飯 目玉焼き&ウィンナー ビーフン炒め ふりかけ 味噌汁	白飯 つくねの照り焼き キャベツコンソメ煮 漬物 味噌汁	白飯 ロールキャベツ 玉葱ツナソテー なめたけ 味噌汁	白飯 五目玉子焼き 薩摩芋塩昆布煮 つくいす豆 味噌汁	白飯 ますの西京焼き ひじき大豆煮 漬物 味噌汁	白飯 ミートオムレツ 小松菜キムチ炒め ふりかけ 味噌汁	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
カロリー(Kcal)	440Kcal	420Kcal	400Kcal	470Kcal	430Kcal	420Kcal	485Kcal
昼食	白飯 鶏肉の味噌煮 人参しらす金平 玉ねぎサラダ 漬物 すまし汁	白飯 たらのマスタードソース コンソメバターポテト ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁	★カレーの日★ シーフードカレー サラダ フルーツ スープ	白飯 名古屋風味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	★麺の日★ タンメン かにしゅうまい フルーツ	白飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 千切り大根炒め オクラの酢の物 フルーツ 味噌汁	白飯 赤魚の煮付け じゃが芋海苔塩炒め ほうれん草のごま和え 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	630Kcal	550Kcal	540Kcal	600Kcal	600Kcal	580Kcal	500Kcal
夕食	白飯 豚の生姜焼き かぶと厚揚げの煮物 漬物 味噌汁	白飯 豚肉ケチャップ炒め いんげんコンソテー マカロニサラダ 味噌汁	白飯 さばの塩焼き 肉しゅうまい 南瓜の胡麻和え フルーツ 味噌汁	★菜飯★ 蒸し鶏と野菜の中華風 茄子の香風炒め 漬物 味噌汁	白飯 肉団子の甘酢あんかけ 南瓜の含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	白飯 ほっけの味噌煮 豚肉の春雨炒め もやし大根葉和え すまし汁	白飯 とり天のおろしボン酢 ピーマンとザーサイ炒め 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	610Kcal	560Kcal	520Kcal	490Kcal	540Kcal	480Kcal	520Kcal
	日	月	火	水	木	金	土
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝食	白飯 がんも煮 とろろ 磯わかめ 味噌汁	白飯 オムレツ&ウィンナー 菜の花ソテー 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	白飯 肉団子の和風煮 キャベツ黒コショウ炒め 漬物 味噌汁	白飯 厚焼き玉子 大根と揚げの炒め煮 ふりかけ 味噌汁	白飯 厚揚げの甘辛煮 もやしの塩炒め 三色豆 味噌汁	白飯 たらの粕漬け なすのおかか煮 味付けザーサイ 味噌汁
カロリー(Kcal)	400Kcal	410Kcal	420Kcal	420Kcal	470Kcal	460Kcal	410Kcal
昼食	白飯 鶏肉塩麹焼き ビーフン炒め 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 あじフライ なすの揚げ出し煮 漬物 味噌汁	★麺の日★ かき揚げうどん にらの卵とし フルーツ	白飯 たらのバター醤油焼き ジャーマンポテト スパゲティサラダ 味噌汁	白飯 鮭の照り焼き かぼちゃの煮付け 玉ねぎサラダ 味噌汁	★丼の日★ 鶏そぼろ丼 サラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)	560Kcal	600Kcal	600Kcal	600Kcal	505Kcal	505Kcal	550Kcal
夕食	白飯 ぶり大根 青梗菜の卵炒め 薩摩芋サラダ 漬物 味噌汁	★丼の日★ 豚丼 ほうれん草の和え物 フルーツ 味噌汁	★わかめごはん★ 鶏肉の生姜焼き ひじき炒め煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	白飯 さばの西京焼き 人参金平 菜の花の和え物 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉ネギ塩炒め 大豆煮 ほうれん草の白和え 漬物 味噌汁	白飯 豚肉と野菜の オイスター炒め 大根サラダ 漬物 味噌汁	白飯 油淋鶏 春雨しなちく炒め 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	580Kcal	600Kcal	650Kcal	520Kcal	580Kcal	540Kcal	720Kcal

	日 26日	月 27日	火 28日	水 29日	木 30日	金	土
朝食	白飯 オムレツ&肉団子 ソーセージ野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁	白飯 肉じゃが 青梗菜の塩炒め 梅干し 味噌汁	白飯 つくねの照り焼き 炒り鶏 三色豆 味噌汁	白飯 スクランブルエッグ いんげんケチャップ炒め 味付のり 味噌汁 根室市ご当地 グルメ	白飯 五目巾着味噌煮 ピーマン金平 納豆 味噌汁		
カロリー(Kcal)	450Kcal	420Kcal	550Kcal	420Kcal	430Kcal		
昼食	白飯 さばの蒲焼き 肉しゅうまい 菜の花の辛子和え 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の香味ダレ 里芋の煮物 大根と人参のサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 豚肉ガーリック炒め 白菜の梅和え 漬物 味噌汁	★丼の日★ エスカロップ風 サラダ フルーツ スープ	白飯 豚肉の西京焼き もやしごま炒め 大根水菜サラダ 漬物 味噌汁		
カロリー(Kcal)	535Kcal	530Kcal	570Kcal	625Kcal	580Kcal		
夕食	白飯 焼き餃子 もやしとニラの中中華炒め 漬物 味噌汁	白飯 白身フライ&ハムカツ 玉葱ツナソテー 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉のステーキ 切干大根煮 小松菜ポン酢和え 味噌汁	白飯 肉豆腐 おくらの酢の物 漬物 味噌汁	★カレーの日★ キーマカレー サラダ フルーツ スープ		
カロリー(Kcal)	560Kcal	610Kcal	520Kcal	500Kcal	700Kcal		

※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。



からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。

【連絡先】

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。



