

2023ヘルシー

令和6年4月15日～4月27日

500円
(税抜463円)

株式会社日信

月	火	水	木	金	土
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日
鯖西京焼 切干大根 白滝入りささがききんぴら 玉子焼 白菜おひたし はちみつ梅 407 kcal	赤魚粕焼 薄蓮根煮 白菜煮 姫竹味噌煮 しばわかめ カリカリ梅御飯 362 kcal	さんま塩焼 大根おろし小袋 ささがきごぼう煮 八宝菜 人参しゅうまい 青梗菜おひたし 白ごま 400 kcal	鯖塩焼 野菜炒め 竹の子と昆布のきんぴら 玉子焼 三升漬 のり玉ふりかけ 461 kcal	まとう鯛味醂焼 ゆでキャベツ 白菜ぜんまい煮 豆サラダ 刻みたくあん 十五穀米 369 kcal	マカロニサラダ 山くらげ きんぴらごぼう はくさいベーコン おかか和え ゆかり 406 kcal

月	火	水	木	金	土
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
メヌキ粕焼 小松菜おひたし つぼ漬 キャベツオランダ煮 ビビンバ山菜 青菜ふりかけ 350 kcal	鯖味噌煮 花酢蓮根 キャベツ煮 ひじき人参煮 法蓮草おひたし カリブサラダ たらこふりかけ 392 kcal	そい塩こうじ焼 野菜炒め 竹の子木くらげ オイスター炒め ザーサイ 味付めかぶ かつお佃煮 343 kcal	マス塩焼 煮物(肉詰めいなり・蓮根 ・里芋・こんにゃく・京ぶき) しば漬 法蓮草ごま和え 白御飯 470 kcal	銀ひらす西京焼 大根拍子切味噌煮 ひじき人参煮 ブロッコリーベーコン炒め 茎わかめ 五穀米 372 kcal	鯖味付焼 竹の子きんぴら オクラおひたし カリフラワーサラダ きざみたくあん はちみつ梅 388 kcal