

ヘルシーメニュー表

令和8年4月13日～4月25日

540円
(税抜500円)

株式会社日信

月	火	水	木	金	土
4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
煮物(はんぺん・大根 ・ちくわ・煮玉子・鶏肉) 花型しんじょ 山菜人参ナムル きくらげ昆布 カリカリ梅 372 kcal	そい塩糍焼 ゆでキャベツコンソメ煮 蒸し鶏メンマ ジャーマンポテト のり佃煮 黒ごま 360 kcal	アトランみりん焼 姫竹ちくわ人参煮 ふき五目煮 あわ雪サラダ 山くらげ 雑穀米 387 kcal	ほっけ塩焼 白菜おひたし 白滝ぜんまい煮 わかめ玉葱人参酢みそ 梅ザーサイ のり弁 372 kcal	さば塩焼 ささがきごぼう煮 アスパラベーコン炒め 小松菜おひたし なめたけ わさびふりかけ 412 kcal	銀ひらす西京焼 キャベツあげ煮 うま煮 ポテトサラダ ビビンバ山菜 はちみつ梅 428 kcal

月	火	水	木	金	土
4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
さば味付焼 キャベツゆかり和え 豚カルビ炒め ささがきキンピラ 玉葱甘酢漬 かつお佃煮 434 kcal	赤魚みりん焼 つきこん人参煮 キャベツベーコンカレー炒め マカロニサラダ ひじき五目煮 わさびふりかけ 408 kcal	ほっけ醤油煮 野菜炒め 茄子パプリカきのこ挽肉炒め ふきちくわ煮 茎わかめ 梅ちりめん 387 kcal	秋鮭味付焼 ストリップスキンピラ 高野ひじき人参煮 カレー肉じゃが おくらごま和え たらこふりかけ 381 kcal	みそ焼チキン 野菜炒め 姫竹土佐煮 カリブマリネ なめこ山菜 のり弁 400 kcal	たら味噌焼 大根拍子切煮 筑前煮 法蓮草ごま和え のり佃煮 白御飯 360 kcal