

2023 ヘルシー

令和4年3月6日～3月18日

460円
(税込497円)

株式会社日信

月	火	水	木	金	土
3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
さば塩焼 野菜炒め つきこんかみなり煮 梅ザーサイ なめたけ のり玉ふりかけ 372 kcal	マス塩焼 薄蓮根きんぴら うま煮 マセドアンサラダ 刻みたくあん ゆかりふりかけ 380 kcal	ほっけ西京焼 千切りキャベツ 茄子パプリカ挽肉 きのこ炒め 黄金てまり串 三升漬 はちみつ梅 406 kcal	たら味噌焼 茹でキャベツ 八宝菜 五目巾着 しば漬 白御飯 344 kcal	ほっけ醤油煮 花酢蓮根 カリブサラダ 切干大根 青かつぱ 五穀米 412 kcal	まとう鯛みりん焼 白菜おひたし 海鮮しゅうまい ささがきつきこんキンピラ つぼ漬 黒ごま 436 kcal

月	火	水	木	金	土
3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
すき焼き 竹の子味噌煮 茎わかめ 五目玉子焼 青菜ふりかけ 434 kcal	そい塩こうじ焼 野菜炒め キムチ豆もやし わかめ玉ネギ酢みそ 桜漬 白ごま 359 kcal	さんま醤油煮 / おろし小袋 ささがきごぼう煮 法蓮草おひたし つくね串 なめこ山菜 はちみつ梅 446 kcal	メヌキ粕焼 茹でキャベツ きんぴらごぼう 南瓜サラダ しばわかめ 野沢菜ちりめん御飯 419 kcal	豆腐ハンバーグ きのこあん 野菜炒め イカサラダ 茄子醤油煮 赤かつぱ かつお佃煮 447 kcal	さば塩焼 茹でキャベツ 薄蓮根きんぴら 鮭フレーク つぼ漬 のり玉ふりかけ 396 kcal