

2023ヘルシー

令和5年11月13日～11月25日

500円
(税抜463円)

株式会社日信

月	火	水	木	金	土
11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
ほっけ醤油煮 麩・花酢蓮根 つきこん人参煮 南瓜ごま和え 白菜おひたし 黒ごま 370 kcal	まとう鯛みりん焼 ゆでキャベツ 竹の子土佐煮 生姜わかめ しばわかめ 野沢菜ちりめん御飯 361 kcal	照焼チキン キャベツ煮 蓮根醤油サラダ 蒸し大学芋 しばわかめ 白ごま 493 kcal	トラウト塩焼 茄子パプリカ きのこ挽肉炒め 人参しゅうまい 中華サラダ 青かっぱ ザーサイ のり玉ふりかけ 429 kcal	メヌキ西京焼 野菜炒め 煮物(ふき・人参) ポテトサラダ つぼ漬 十五穀米 450 kcal	鯖塩焼 四川炒め 法蓮草おひたし 山くらげ エビしゅうまい ゆかりふりかけ 442 kcal

月	火	水	木	金	土
11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
ほっけ西京焼 ぜんまい五目煮 大根人参拍子切煮 キャベツゆかり和え からし菜の花 わかめ御飯 372 kcal	たら味噌焼 ひじき揚げ煮 きのこピリ辛煮 きゅうり甘酢和え 三升漬 白ごま 349 kcal	鶏肉と豆腐の きのこあんかけ あわゆきサラダ 赤かっぱ 南瓜しゅうまい 五穀米 420 kcal	勤労感謝の日	鯖醤油煮 麩・花酢蓮根 わらびぜんまい煮 キャベツ揚げ煮 ミックスベジタブル バター醤油炒め 桜漬 黒ごま 404 kcal	メヌキ粕焼 きんぴらごぼう 竹の子味噌煮 プレーンオムレツ ポテトサラダ たらこふりかけ 487 kcal