



ちゅんちゅん  
Kitchen

# 1月チルパックメニュー表



		朝食				昼食					夕食				
		メイン	おかず2	カロリー	塩分	メイン	おかず2	おかず3	カロリー	塩分	メイン	おかず2	おかず3	カロリー	塩分
1	水	筑前煮 ★黒豆	★いもあん	200	1.6	ちらし寿司	・昆布巻き・伊達巻き	★なます	431	2.3	赤魚の照り焼き	二色巻き	金平ごぼう	171	2.2
2	木	豆腐ハンバーグ ★菜の花と桜エビの和え物	ひじき煮	137	1.5	鶏肉の幽庵焼き	えびしゅうまい	★春菊の和え物	232	2.2	しんじょうのカニあんかけ	ジャーマンポテト	★ブロッコリーの和え物	140	2.4
3	金	千草焼き ★いんげんの胡麻和え	たけのこ土佐煮	100	1.5	二色丼	炊き合わせ	★オクラの和え物	572	2.7	鶏肉のもろみ焼き	れんこん金平	★フルーツ	217	2.3
4	土	高野豆腐の煮物	蘇の和え物	116	1.2	鯉の塩焼き	豚肉のすき煮	★小松菜の和え物	129	2.3	回鍋肉	がんと煮	★白菜の柚子和え	179	2.2
5	日	鶏もろろ炒め	さつま芋煮	190	1.3	かに玉	切干大根煮	★ほうれん草の胡麻和え	192	2.1	カレイの煮付け	豚肉の炒め物	★キャベツのゆかり和え	119	2.3
6	月	ウインナーソテー	蓮根の煮物	167	1.4	メンチカツ	ナポリタン	★フルーツ	245	2.0	鶏肉の五目炒め	ひじき煮	★人参しりしり	174	2.2
7	火	肉団子の甘酢あんかけ	★小松菜の和え物	145	1.3	親子煮	かぼちゃ煮	★春雨サラダ	211	2.3	鯖の味噌煮	さつま揚げのオイスター炒め	★カリフラワーのサラダ	222	2.6
8	水	ハムステーキ&しゅうまい	きゃべつのベッパ〜炒め	160	1.2	きつねうどん	しゅうまい	★コールスローサラダ	446	4.1	オムレツ〜トマトソース〜	切干大根煮	★ほうれん草の和え物	175	2.4
9	木	肉詰めいなり	★小松菜の和え物	84	1.3	あじの照り焼き	肉じゃが	★ひじきのサラダ	219	2.3	鶏肉の照り焼き	金平ごぼう	★チンゲン菜の和え物	169	2.3
10	金	ミートボール	ブロッコリー炒め	161	1.2	回鍋肉	水餃子	★もやしのナムル	212	2.2	マスのちゃんちゃん焼き	ふろふき大根	豆腐の梅あんかけ	163	2.2
11	土	三角信田煮	★チンゲン菜の和え物	89	1.2	鶏肉の味噌焼き	ピーマン炒め	★いんげんの胡麻和え	184	2.2	豚肉の甘辛炒め	里芋煮	★蕪煮	157	2.3
12	日	信田巻き	ピーマンの中華炒め	108	1.3	白身魚フライ	鶏肉と茄子の炒め物	★白菜の和え物	246	2.1	牛肉のすき焼き風煮	さつま芋煮	★キャベツのお抱え	204	2.4
13	月	厚焼き玉子 ★大根おろし	★菜の花の和え物	133	0.9	親子煮	揚げ出し豆腐	★小松菜ナムル	241	2.3	ブルコギ炒め	冬瓜の煮物	★いんげんの胡麻和え	172	2.3
14	火	マスの塩焼き	★小松菜の和え物	81	1.1	焼肉炒め	かぼちゃ煮	★ひじきサラダ	212	2.3	麻婆茄子	さつま揚げのオイスター炒め	★玉ねぎのおかか和え	169	2.2
15	水	ちくわの玉子とじ	★春菊の和え物	105	1.3	カレーライス	★花野菜サラダ	★フルーツ	422	3.6	鶏肉の味噌炒め	チャンプルー	★わかめの酢の物	185	2.4
16	木	五目巾着煮	野菜炒め	81	1.2	カレイのネギ味噌焼き	切干大根煮	★もやしのキムチ和え	177	2.4	豚肉のチンジャオロース	ピーマン炒め	★ほうれん草の和え物	176	2.3
17	金	ベーコンソテー	ブロッコリーのコンソメ煮	123	1.4	ピーフシチュー	スパゲティ炒め	★さつま芋サラダ	274	2.5	肉団子の甘酢あんかけ	蓮根金平	★チンゲン菜のお浸し	201	2.2
18	土	きのこ炒め	蘇煮	89	1.2	かき揚げうどん	しゅうまい	★フルーツ	541	4.3	鯖の塩焼き	大根のそぼろ煮	★いんげんのわさび和え	215	2.4
19	日	カレイの塩焼き	★ほうれん草の和え物	88	1.3	かに玉	野菜炒め	★白菜の和え物	165	2.3	鶏肉の梅焼き	さつま揚げの炒め物	★小松菜の和え物	187	2.3
20	月	ウインナーソテー	蓮根の煮物	153	1.2	豚肉のキムチ炒め	ピーマン炒め	★春菊の胡麻和え	171	2.2	ピーフコロッケ	茄子の味噌炒め	★もやしの生姜和え	258	2.0
21	火	豆腐ハンバーグ ★しも昆布	さつま芋煮	187	1.1	シチューオムレツ	切干大根煮	★小松菜の和え物	164	2.3	塩野菜炒め	ひじき煮	★カリフラワー和え物	218	2.3
22	水	ハムステーキ&しゅうまい	★コールスローサラダ	173	1.3	八宝菜	★マカロニサラダ	★いんげんの和え物	256	2.3	ブリの照り焼き	ニラもやし炒め	★オクラのおかか和え	227	2.2
23	木	肉じゃが	カリフラワー炒め	123	1.2	きつねうどん	いそべ揚げ	★白菜の胡麻和え	474	4.2	鶏肉の味噌焼き	大豆と蒟蒻の煮物	★ほうれん草の胡麻和え	207	2.3
24	金	ロールキャベツ スパゲティサラダ	白菜の炒め物	141	1.3	唐揚げ	根菜煮	★人参サラダ	286	2.3	ニラ玉炒め	ピーマン炒め	★ごぼうサラダ	199	2.2
25	土	ちくわの玉子とじ	★切干大根サラダ	126	1.2	豚丼煮	ひじき煮	★キャベツの和え物	234	2.4	豆腐ハンバーグ〜野菜あん〜	大根の煮物	★レンコンサラダ	161	2.4
26	日	豆腐のうま煮	ピーマンの中華炒め	118	1.3	鶏団子のチリソース	じゃがバター	★もやしのサラダ	260	2.3	カレイの塩焼き	さつま芋のレモン煮	★小松菜の辛子和え	187	2.3
27	月	スクランブルエッグ	ウインナー	158	1.2	麻婆豆腐	春雨炒め	★白菜の煮びたし	225	2.3	豚肉のすき焼き風煮	茄子田楽	★おからの和え物	157	2.4
28	火	ちくわの炒め物	★大根菜の和え物	87	1.3	鶏肉の五目炒め	かぼちゃ煮	★いんげんの和え物	168	2.4	野菜コロッケ	ひじき煮	★キャベツの生姜和え	233	2.1
29	水	野菜のひき肉炒め	★ブロッコリーの和え物	158	1.2	ハンバーグ〜トマトソース〜	切干大根煮	★コールスローサラダ	204	2.3	カレイの塩焼き	金平ごぼう	★菜の花の和え物	169	2.3
30	木	炒り豆腐	★ほうれん草の和え物	188	1.3	ブルコギ炒め	厚揚げの生姜あんかけ	★春雨サラダ	194	2.2	親子煮	じゃが芋煮	★春菊の和え物	211	2.2
31	金	玉子ロール ★ポテトサラダ	野菜のコンソメ炒め	112	1.1	チキンカツ〜味噌ダレ〜	ナポリタン	★ひじきサラダ	287	2.4	豚肉のケチャップ炒め	里芋のそぼろあんかけ	★なすの煮びたし	208	2.3

※『汁物の具材』はオプションです。価格：30円/人（税抜）となっております。

※メイン炒め物80g・2品目40g・3品目30gとなります。

※個数物は個付けとなります。