ちゅんちゅん kitchen

2月チルパックメニュー表

ちゅんちゅん kitchen

		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	土	カレイの塩焼き	茄子の味噌煮	118	1.5	鶏肉コンソメ煮	金平ごぼう	★インゲンのごま和え	242	2.3	豚肉のプルコギ風炒め	ふろふき大根	★おくらのおかか和え	272	2.3
2	日	五目巾着	★カリフラワーの和え物	117	1.0	メンチカツ	切干大根煮	★お豆サラダ	340	2.2	鶏肉とじゃが芋のこってり煮	わかめのだし煮	★人参の菜種和え	274	2.0
3	月	厚揚げの炒め物	ほうれん草の炒め物	130	1.4	★ちらし寿司	大豆煮	★キャベツの和え物	264	2.6	豚肉の味噌炒め	ピーマンと玉ねぎオイスター煮	★チンゲン菜のお浸し	290	2.3
4	火	炒り卵	カブの煮物	116	1.4	鶏肉の味噌焼き	豚肉の炒め物	★チンゲン菜のごま和え	293	2.0	牛肉と春雨の炒め物	もやしの高菜炒め	★おくらの和え物	247	2.4
5	水	ウインナーソテー	★小松菜の和え物	112	1.0	肉野菜炒め	ひじき煮	★いんげんのサラダ	280	2.3	麻婆豆腐	切干大根の中華煮	★白菜のゆかり和え	250	2.1
6	木	高野豆腐煮	★もやしの和え物	109	1.3	八宝菜	水餃子	★人参と白滝の和え物	294	2.1	サバの塩焼き	蓮根金平	★青菜の生姜和え	300	2.1
7	金	玉子ロール しそ昆布	★いんげんの和え物	118	1.5	ハンバーグ　ステーキソース	さつまいものレモン煮	★マカロニサラダ	227	2.3	豚肉のポン酢炒め	カラフルピーマンソテー	★ほうれん草のサラダ	256	2.2
8	土	肉団子甘酢あん	カリフラワーの炒め物	134	1.5	あじの照り焼き	根菜のペペロン炒め	★ポテトサラダ	276	2.0	鶏肉の炒め物	冬瓜煮	★キャベツの和え物	270	2.4
9	日	両巻信田巻 木の葉かぼちゃ	ピーマンの中華炒め	108	1.0	ほうれん草入り玉子焼き	筑前煮	★玉ねぎのマリネ	249	2.5	豚肉のトマト炒め	マカロニソテー	★じゃが芋青のり和え	266	2.2
10	月	イカバーグ ごま高菜	大根菜の煮物	112	1.4	鶏肉の生姜焼き	ナポリタン	★インゲンのごま和え	292	2.0	なすと豚肉の炒め	小松菜の煮物	★わかめの和え物	273	2.1
11	火	肉じゃが風煮	菜の花の炒め物	124	1.0	鶏団子のクリーム煮	野菜炒め	★ごぼうサラダ	269	2.2	タラの味噌焼き	枝豆の炒め物	★大根の昆布和え	248	2.3
12	水	かに風味しんじょう わさび菜お浸し	春雨炒め	133	1.2	かき揚げうどん	★ひじきのサラダ	★フルーツ	325	3.4	豚肉と大根の甘辛炒め	さつま芋のレモン煮	★コーンサラダ	259	2.1
13	木	がんも煮 蕗煮	きのこ炒め	129	1.4	麻婆豆腐	蓮根金平	★チンゲン菜のナムル	273	2.1	オムレツ　ハヤシソース	お麩煮	★いんげんの味噌和え	279	2.4
14	金	ミートボール	ブロッコリー炒め	112	1.3	カレー	★大豆のサラダ	★フルーツ	328	2.8	牛肉炒め	ピーマンとベーコンのソテー	★キャベツのゆかり和え	273	2.3
15	土	肉詰めいなり	★カリフラワーの和え物	121	1.5	唐揚げ	切干大根の煮物	★春雨サラダ	316	2.1	豚肉のポン酢炒め	木耳ごま炒め	★人参サラダ	259	2.0
16	日	五目巾着煮	小松菜の炒め物	102	1.0	ハート型コロッケ	焼肉炒め	★白菜サラダ	298	2.2	豆腐ハンバーグ　和風ソース	大根田楽	★ほうれん草の和え物	262	2.5
17	月	ちくわの玉子とじ	じゃが芋のツナ炒め	151	1.0	味噌野菜炒め	玉ねぎと木耳の炒め物	わかめのだし煮	267	2.3	鶏肉味醂漬け焼き	高野豆腐煮	★かまぼこの和え物	257	2.3
18	火	ウインナーソテー	大根カニカマあんかけ	106	1.4	鶏肉の五目炒め	揚げ出し豆腐	★さつま芋サラダ	272	2.4	アジの味噌焼き	枝豆の炒め物	★もやしのナムル	268	2.3
19	水	厚焼き玉子 大根おろし	ピーマンの炒め	107	1.3	きつねうどん	大豆の甘辛炒め	★わかめの和え物	284	2.4	麻婆春雨	★大根サラダ	★おくらのゆかり和え	297	2.2
20	木	きのこ炒め	カブの煮物	126	1.5	ハンバーグ　おろしソース	野菜のコンソメ炒め	★インゲンの和え物	306	2.1	鶏肉の甘酢炒め	ジャーマンポテト	★チンゲン菜の和え物	284	2.4
21	金	ベーコン炒め	大根の煮物	131	1.3	メンチカツ	ひじきと鶏肉の煮物	★白菜の昆布和え	321	2.4	牛肉の生姜煮	大根菜の甘辛炒め	★わかめとツナのサラダ	294	2.2
22	土	オムレツ　トマトソース おかず生姜	★菜の花の和え物	125	1.5	チキンチャップ	スパゲッティ炒め	★さつまいもサラダ	266	2.2	鯖の山椒焼き	ほうれん草のバターソテー	★大豆サラダ	303	2.5
23	日	筑前煮	★チンゲン菜のお浸し	110	1.6	カレーコロッケ	★根菜のごまドレサラダ	★もやしのポン酢和え	317	2.4	豚肉と豆腐の甘辛炒め	なすの味噌炒め	★カリフラワーのおかか和え	285	2.2
24	月	かに風味しんじょう しそ昆布	★ほうれん草の和え物	148	1.5	鶏肉のコンソメ煮	★切干大根のサラダ	ひじき煮	344	2.5	豚肉のゆず風味炒め	さつま芋の甘煮	★人参マリネ	291	2.4
25	火	タラの塩焼き	★もやしの和え物	138	1.5	オムレツ～ハヤシソース～	南瓜煮	★ごぼう胡麻和え	359	2.1	鶏肉の焼肉炒め	チンゲン菜の炒め物	★ザーサイ和え	284	2.1
26	水	信田巻き 花しんじょう	★おくらのごま和え	150	1.4	アジの塩焼き	豚肉の味噌炒め	★切干大根のマヨ和え	261	2.4	牛肉の韓国風炒め	ひじきのソテー	★しろ菜のサラダ	273	2.4
27	木	鶏そぼろ炒め	蕗煮	148	1.1	ハンバーグ～照り焼きソース	春雨チャプチェ	がんも煮	359	2.4	鶏肉の塩炒め	南瓜煮	★ほうれん草のおかか和え	297	2.1
28	金	ロールキャベツ	カブの洋風煮 ★松前漬け風高菜	107	1.3	豚肉と大根の炒め煮	★白菜のゆかり和え	★ポテトサラダ	275	2.3	厚揚げのすき焼き風煮	小松菜ときのこの炒め物	★大豆のごま和え	284	2.2

※『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。

※調味料に小麦・大豆・乳が含まれています。