



3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 土	青梗菜の炒め物	さつま芋の甘煮 ★しそ昆布	129	1.2	鶏肉のソテー〜クリームソース〜	根菜煮	★玉ねぎのマリネ	257	2.4	他人とじ	★もやしの和風サラダ	ほうれん草のバターソテー	251	2.3
2 日	肉詰めいなり	★小松菜の和え物	124	1.2	白身魚フライ	白菜の炒め物	★ひじきのサラダ	298	2.2	牛肉の甘辛炒め	大豆とわかめの煮物	★しろ菜の梅和え	280	2.3
3 月	厚揚げの炒め物	★大根菜の和え物	101	1.3	★ちらし寿司	花さつまの煮物	★菜の花のお浸し	476	3.1	豚肉の味噌炒め	ピーマンと玉ねぎのオイスター煮	★枝豆サラダ	263	2.1
4 火	炒り卵	★カリフラワーの和え物	139	1.3	鶏肉のコンソメ煮	ごぼうの煮物	★春雨サラダ	282	2.1	ハンバーグ〜デミグラスソース〜	もやしの高菜炒め	★おくらの和え物	293	2.4
5 水	ウインナーソテー	冬瓜煮	142	1.2	豚肉のトマト炒め	切干大根の煮物	★いんげんのごま和え	262	2.3	鶏肉のキムチ炒め	ピーマン炒め	★大豆の和え物	259	2.2
6 木	高野豆腐煮	★チンゲン菜の和え物	112	1.3	鶏肉の照り焼き	マカロニソテー	★白菜のゆかり和え	272	2.4	野菜コロッケ	わかめのザーサイ炒め	★しろ菜ツナ和え	294	2.1
7 金	玉子ロール しそ昆布	★いんげんの和え物	104	1.1	カレー	★小松菜ナムル	★フルーツ	451	3.3	豚肉のボン酢炒め	白菜のうま煮	★ほうれん草のサラダ	280	2.2
8 土	肉団子甘酢あん	★おくらのごま和え	116	1.1	豚肉野菜炒め	水餃子	★わかめのサラダ	259	2.1	タラの味噌焼き	冬瓜の煮物	★大根の和え物	251	2.1
9 日	両巻信田巻 木の葉かぼちゃ	★ピーマンの中華和え	112	1.3	オムレツ〜トマトガーリックソース〜	鶏そぼろとひじきの炒め物	★もやしのナムル	268	2.3	豚肉のソース炒め	マカロニコンソメソテー	★青梗菜の和え物	294	2.3
10 月	ちくわの玉子とじ	★ほうれん草の和え物	141	1.3	麻婆豆腐	春雨炒め	★お豆サラダ	265	2.2	茄子と鶏肉の炒め物	小松菜の煮物	★わかめの和え物	272	2.4
11 火	肉じゃが風煮	菜の花の炒め物	119	1.3	コーンコロッケ	鶏肉の五目炒め	★小松菜の和え物	298	2.1	豚もやしとさっぱり炒め	じゃが芋のマヨ炒め	★ピーマンの昆布和え	282	2.3
12 水	肉詰めいなり	春雨炒め	116	1.2	ハンバーグ〜照り焼きソース〜	野菜のガーリック炒め	★いんげんサラダ	281	2.5	オムレツ〜ホワイトソース〜	チンゲン菜ソテー	★コーンサラダ	252	2.3
13 木	タラの塩焼き	★カリフラワーの和え物	103	1.1	味噌ラーメン	★わかめと豆腐のサラダ	★フルーツ	419	4.2	鶏肉のカレー炒め	ピーマン炒め	★小松菜の酢味噌和え	264	2.3
14 金	ミートボール	★ブロッコリーマリネ	121	1.5	ブルコギ	ピーマン炒め	★白菜サラダ	281	2.4	豚肉の甘辛炒め	ピーマンとベーコンのソテー	★もやしの生姜和え	281	2.2
15 土	がんも煮 しそ昆布	きのこ炒め	136	1.3	豚肉のトマト炒め	根菜煮	★小松菜の和え物	269	2.2	鶏肉の味噌焼き	大豆の煮物	★わかめのサラダ	273	2.3
16 日	三角信田巻 花さつま	小松菜の炒め物	124	1.3	唐揚げ	豆腐炒め	★春雨サラダ	297	2.3	豚肉の生姜炒め	里芋煮	★ほうれん草の和え物	264	2.4
17 月	タラの塩焼き	じゃが芋のツナ炒め	106	1.2	他人とじ	がんも煮	★大根の中華和え	279	2.4	牛肉炒め	ひじきの煮物	★お麩の和え物	266	2.1
18 火	海鮮いか団子煮	もやし炒め	110	1.4	鶏肉の照り焼き	ピーマン炒め	★いんげんの和え物	273	2.3	豚肉のレモン炒め	白菜のうま煮	★人参のナムル	259	2.1
19 水	厚焼き玉子 大根おろし	ピーマンの炒め物	105	1.3	メンチカツ	わかめと麩のだし煮	★玉ねぎのマリネ	265	2.4	麻婆春雨	落の土佐煮	★おくらのゆかり和え	275	2.3
20 木	厚揚げの炒め物	★菜の花の和え物	116	1.3	醤油ラーメン	★大根サラダ	★フルーツ	456	4.1	豚肉オイスター炒め	金平ごぼう	★ポテトサラダ	264	2.3
21 金	ベーコン炒め	★大根のドレ和え	118	1.4	茄子と鶏そぼろの炒め物	いんげんの中華炒め	★ほうれん草のコーン和え	263	2.3	牛肉生姜煮	大根菜の中華炒め	★わかめとツナの和え物	253	2.2
22 土	きのこ炒め	里芋の煮物	124	1.3	アジの塩焼き	味噌野菜炒め	★マカロニサラダ	260	2.1	豚肉のソース炒め	がんも煮	★大豆サラダ	271	2.4
23 日	筑前煮風	★チンゲン菜のお浸し	132	1.4	オムレツ〜デミグラスソース〜	ピーマン炒め	★木耳ナムル	252	2.2	牛肉とザーサイの炒め物	大豆とひじきの煮物	★カリフラワーのおかか和え	258	2.2
24 月	海鮮いか団子煮	★小松菜の和え物	111	1.5	鶏団子のトマトソース煮	茄子の煮びたし	★豆腐のサラダ	289	2.3	豆腐ハンバーグ〜玉ねぎソース〜	ニラもやし炒め	★人参マリネ	257	2.4
25 火	高野豆腐煮	ウインナー（3個付け）	118	1.2	豚肉のピリ辛炒め	がんもの煮物	★ほうれん草の和え物	272	2.1	ブルコギ	大根の煮物	★ザーサイ和え	269	2.2
26 水	信田巻 花さつま	★おくらのごま和え	103	1.3	きつねうどん	大豆煮	★いんげんの和え物	466	4.1	コーンコロッケ	ひじきと蓮根のソテー	★しろ菜のサラダ	298	2.2
27 木	キャベツの炒め物	里芋煮	112	1.3	肉じゃが	もやしの炒め物	★大根の和え物	286	2.4	鶏肉の韓国風炒め	南瓜煮	★春雨サラダ	278	2.1
28 金	ロールキャベツ	カブの洋風煮 ★松前漬風高菜	114	1.4	ハンバーグ〜デミグラスソース〜	切干大根の煮物	★マヨたく	290	2.3	すき焼き風煮	小松菜ときのこの炒め物	★大豆の胡麻和え	287	2.3
29 土	肉団子中華あんかけ	落の煮物	135	1.4	チキンステーキ ゆず風味	豚もやし炒め	★白菜の胡麻酢和え	254	2.1	たらの照り焼き	ふろふき大根	★ほうれん草の磯辺和え	251	2.2
30 日	炒り豆腐	★いんげんの和え物	146	1.3	厚揚げのそぼろ炒め	塩焼きそば	★人参サラダ	263	2.3	牛肉の甘辛炒め	昆布の煮物	★ブロッコリーピーナツ和え	282	2.4
31 月	ちくわの玉子とじ	★ほうれん草の和え物	135	1.4	豚肉のスタミナ炒め	大豆の甘辛煮	★チンゲン菜のお浸し	272	2.2	鶏野菜炒め	切干大根煮	★小松菜のおかか和え	251	2.4

※『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。