



4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	火	ベーコンソテー	★カリフラワーのおかか和え	147	1.3	牛肉のすき煮	ひじき煮	★もやしの磯香和え	262	2.3	豚肉と春雨のオイスター炒め	のり塩ポテト	★大根のゆかり和え	271	2.1
2	水	肉詰めいなり	★小松菜の和え物	119	1.3	コロケ	水餃子～生姜あん～	★キャベツのサラダ	294	2.1	麻婆豆腐	がんも煮	★チンゲン菜の中華和え	284	2.4
3	木	厚揚げの炒め物	★チンゲン菜の和え物	103	1.1	豚肉のトマト炒め	かぼちゃ煮	★大根の和え物	254	2.2	ハンバーグ～照り焼きソース～	ピーマンと玉ねぎのオイスター煮	★枝豆サラダ	261	2.2
4	金	玉子ロール しそ昆布	★いんげんの和え物	112	1.2	鶏肉のソース炒め	和風スパゲッティ	★人参マリネ	274	2.3	豚肉の甘辛炒め	もやしの高菜炒め	★おくらのお和え物	260	2.2
5	土	ウインナーソテー	冬瓜煮	102	1.2	タラの塩焼き	肉じゃが	★お豆サラダ	253	2.3	鶏肉のキムチ炒め	コーンバター炒め	★キャベツ炒め	262	2.1
6	日	高野豆腐煮	★チンゲン菜の和え物	110	1.4	野菜コロケ	和風野菜炒め	★菜の花のお浸し	285	2.2	豚肉とキャベツのオイスターソテー	れんこん金平	★ザーサイとわかめのサラダ	281	2.3
7	月	炒り卵	★カリフラワーの和え物	133	1.1	すき焼き風煮	水餃子	★いんげんサラダ	268	2.3	鶏肉の南部焼き	白菜のうま煮	★ほうれん草のサラダ	259	2.1
8	火	肉団子甘酢あん	★おくらのごま和え	138	1.2	豚肉の生姜炒め	かぼちゃ煮	★小松菜の和え物	284	2.2	タラの味噌焼き	焼きビーフン	★人参のおかか和え	250	2.1
9	水	両巻信田巻	★ピーマンの中華和え	106	1.1	きつねうどん	大根金平	★フルーツ	356	3.4	豚肉ソース炒め	マカロニソテー	★菜の花サラダ	286	2.3
10	木	ちくわの玉子とじ	★ほうれん草の和え物	131	1.2	オムレツ～ミートソース～	もやし炒め	★チンゲン菜のナムル	265	2.1	なすと鶏肉の炒め物	小松菜の煮物	★わかめの和え物	284	2.3
11	金	ミートボール	★ブロッコリーマリネ	149	1.2	鶏肉とピーマンの中華炒め	ひじきの炒め物	★大根のゆかり和え	277	2.1	豚もやしさっぱり炒め	じゃが芋マヨ炒め	★ピーマンの昆布和え	282	2.2
12	土	肉詰めいなり	春雨炒め	116	1.3	厚揚げのそぼろ炒め	焼きビーフン	★いんげんのごま和え	284	2.3	豚肉の生姜炒め	切干大根煮	★コーンサラダ	272	2.2
13	日	タラの塩焼き	★カリフラワーの和え物	101	1.1	ハンバーグ～ステーキソース～	野菜のペパロン炒め	★人参の和え物	252	2.3	鶏肉のカレー炒め	金平ごぼう	★わかめの酢味噌和え	262	2.3
14	月	肉じゃが風煮	★菜の花お浸し	135	1.3	鶏肉の味噌漬け焼き	がんも煮	★小松菜の和え物	273	2.4	豚肉の甘辛炒め	ピーマンとベーコンのソテー	★玉ねぎマリネ	264	2.2
15	火	オムレツ	きのこ炒め	119	1.3	鶏肉のスタミナ炒め	切干大根煮	★ほうれん草のごま和え	263	2.3	豚肉のポン酢炒め	大豆煮	★人参コーンサラダ	282	2.1
16	水	三角信田巻き 花さつま	小松菜の炒め物	120	1.3	豚肉レモン炒め	ひじきとさつま揚げの煮物	★大根の和え物	283	2.3	鶏肉焼肉炒め	チンゲン菜のソテー	★白菜の和え物	252	2.1
17	木	タラの塩焼き	じゃが芋のツナ炒め	102	1.1	かぼちゃコロケ	ブルコギ炒め	★大豆のサラダ	300	2.1	牛肉炒め	コーン和風炒め	★お麩のごま和え	273	2.3
18	金	ベーコン炒め	★チンゲン菜のドレ和え	138	1.1	カレーライス	★ポテトサラダ	★フルーツ	368	3.0	豆腐ハンバーグ～デミグラスソース～	麻婆春雨	★人参のナムル	289	2.3
19	土	厚焼き玉子 大根おろし	ピーマンの炒め物	106	1.1	チキンチャップ	はんぺんの煮物	★もやしの和え物	259	2.3	豚肉の炒め物	落の土佐煮	★大根サラダ	285	2.2
20	日	厚揚げの炒め物	★菜の花の和え物	132	1.2	オムレツ～ハヤシソース～	スパゲッティ炒め	★さつまいもサラダ	273	2.2	鶏肉の生姜煮	ジャーマンポテト	★人参の和え物	281	2.3
21	月	海鮮いか団子煮	もやし炒め	116	1.4	八宝菜	炊き合わせ	★いんげんの和え物	274	2.3	カレーコロケ	大根菜の甘辛炒め	★わかめとツナのサラダ	288	2.3
22	火	きのこ炒め	里芋の煮物	101	1.2	親子煮	エビカツ	★春雨サラダ	288	2.2	豚肉のソース炒め	ほうれん草のバターソテー	★大豆サラダ	277	2.1
23	水	ちくわの玉子とじ	★チンゲン菜のお浸し	111	1.2	ハンバーグ～ステーキソース～	ビーフン炒め	★ひじきサラダ	295	2.1	鶏肉とザーサイのソテー	高野豆腐煮	★カリフラワーのおかか和え	261	2.2
24	木	肉団子中華あんかけ	★ほうれん草の和え物	127	1.3	塩ラーメン	★小松菜ナムル	★フルーツ	363	3.6	豆腐ハンバーグ～和風ソース～	さつま芋レモン煮	★マリネサラダ	253	2.3
25	金	ロールキャベツ	冬瓜の洋風煮	114	1.4	鶏肉の梅かつお炒め	ナポリタン	★わかめの和え物	274	2.4	ブルコギ風炒め	大根煮	★ザーサイ和え	271	2.2
26	土	信田巻き 花さつま	★おくらのごま和え	110	1.3	豚肉とキャベツのオイスター炒め	春雨の中華煮	★マリネサラダ	269	2.2	コーンコロケ	ひじきと蓮根のソテー	★しろ菜のサラダ	285	2.1
27	日	キャベツの炒め物	じゃが芋煮	114	1.2	鶏肉の照り焼き	もやしの炒め物	★木耳ナムル	274	2.3	豚肉の韓国風炒め	かぼちゃ煮	★ほうれん草のゆず和え	281	2.2
28	月	高野豆腐煮	ウインナー	120	1.3	メンチカツ	和風マカロニ炒め	★なすの煮びたし	277	2.1	豆腐のすき焼き風煮	里芋煮	★大豆の和え物	262	2.3
29	火	筑前煮	★落のおかか和え	130	1.2	シチューオムレツ	切干大根煮	★チンゲン菜の和え物	290	2.3	タラの味噌焼き	ふろふき大根	★もやしの和風サラダ	253	2.2
30	水	炒り豆腐	★いんげんの和え物	116	1.1	肉団子の甘酢あんかけ	春雨の中華煮	★小松菜のごま和え	264	2.4	牛肉の甘辛炒め	昆布の煮物	★白菜の梅和え	286	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。

※調味料に小麦・大豆・乳が含まれています。