



5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	木	海鮮いか団子煮	★小松菜の和え物	111	1.3	豚肉生姜炒め	大豆煮	★コールスローサラダ	263	2.2	鶏野菜炒め	切干大根煮	★ほうれん草のおかか和え	269	2.2
2	金	玉子ロール しそ昆布	★しろ菜の和え物	117	1.3	ハンバーグ～おろしソース～	野菜のガーリックソテー	★スパサラダ	257	2.2	豚肉のオイスター炒め	白菜のカレー炒め	★じゃが芋ののり塩和え	270	2.3
3	土	厚揚げの炒め物	★チンゲン菜の和え物	103	1.1	かぼちゃコロッケ	肉野菜炒め	★木耳ナムル	294	2.1	鶏肉の炒め物	ピーマンと玉ねぎのオイスター煮	★枝豆サラダ	261	2.2
4	日	肉詰めいなり	★いんげんの和え物	120	1.3	筑前煮	ビーフン炒め	★小松菜のおかか和え	270	2.4	豚肉の甘辛炒め	もやしの高菜炒め	★おくらの和え物	260	2.2
5	月	キャベツのそぼろ炒め	冬瓜煮	118	1.2	★ちらし寿司	ぶりの照り焼き	★ごぼうサラダ	498	2.7	鶏肉のキムチ炒め	ほうれん草のソテー	★コーンサラダ	265	2.2
6	火	肉団子甘酢あん	★もやしの和え物	137	1.3	鶏肉の五目炒め	小松菜のソテー	★さつま芋サラダ	266	2.2	肉じゃが	蒟の煮物	★ザーサイとわかめのサラダ	270	2.3
7	水	炒り卵	★カリフラワーの和え物	133	1.1	麻婆豆腐	金平れんこん	★チンゲン菜のナムル	287	2.2	豚肉のボン酢炒め	白菜のうま煮	★ほうれん草のサラダ	260	2.3
8	木	高野豆腐煮	★おくらのごま和え	113	1.4	豚肉のピリ辛炒め	がんもの煮物	★いんげんの和え物	253	2.2	タラの味噌焼き	焼きビーフン	★蒟の胡麻酢和え	249	2.1
9	金	ミートボール	★ブロッコリーマリネ	149	1.2	カレー	★かぼちゃサラダ	★フルーツ	478	3.5	豚肉ソース炒め	マカロニソテー	★チンゲン菜の和え物	285	2.3
10	土	ちくわの玉子とじ	★ほうれん草の和え物	131	1.2	野菜コロッケ	豚肉野菜炒め	★春雨サラダ	290	2.1	なすと鶏肉の炒め物	ねぎオムレツ	★小松菜のおひたし	290	2.3
11	日	両巻き信田巻き	★白菜の中華和え	115	1.2	大豆のそぼろ炒め	ナポリタン	切干大根の酢の物	275	2.3	豚もやしさっぱり炒め	じゃが芋マヨ炒め	★キャベツの昆布和え	283	2.2
12	月	肉じゃが風煮	★菜の花のお浸し	135	1.3	チキンチャップ	チャプチェ	★もやしの和え物	268	2.3	豚肉の生姜炒め	ごぼうのそぼろ煮	★コーンサラダ	275	2.3
13	火	タラの塩焼き	★カリフラワーの和え物	101	1.1	豚肉のすき煮	野菜のごった煮	★キャベツのゆかり和え	257	2.3	タンドリーチキン風	金平れんこん	★わかめの酢味噌和え	258	2.4
14	水	肉詰めいなり	★春雨中華和え	116	1.3	ハンバーグ～トマトガーリック～	チンゲン菜のコンソメ煮	★コーンサラダ	279	2.2	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	木	がんも そぼろあんかけ	きのこ炒め	113	1.3	八宝菜	里芋田楽	★いんげんのごま和え	264	2.3	鶏肉のボン酢炒め	大豆煮	★もやしの磯香和え	279	2.2
16	金	ベーコン炒め	★チンゲン菜のドレ和え	138	1.1	とんかつ	大根の煮物	★マカロニサラダ	291	2.3	鶏肉焼肉炒め	ニラ饅頭	★白菜の和え物	260	2.1
17	土	タラの塩焼き	じゃが芋のツナ炒め	102	1.1	鶏団子の中華煮	ビーフン炒め	★豆腐のサラダ	274	2.2	牛肉炒め	ひじき煮	★コーンサラダ	268	2.3
18	日	三角信田巻き	★キャベツの和え物	105	1.2	鶏肉の照り焼き	チンゲン菜のソテー	★ポテトサラダ	268	2.1	豆腐ハンバーグ～和風醤油ソース～	麻婆春雨	★人参のナムル	278	2.3
19	月	厚焼き玉子 大根おろし	★ピーマンの中華和え	106	1.1	豚肉の生姜炒め	かぼちゃ煮	★小松菜の和え物	260	2.3	豚肉の炒め物	蒟の土佐煮	★おくらのゆかり和え	284	2.2
20	火	厚揚げの炒め物	★菜の花の和え物	132	1.2	鶏肉の五目炒め	揚げ出し豆腐	★さつま芋サラダ	277	2.1	野菜コロッケ	金平ごぼう	★人参サラダ	295	2.2
21	水	海鮮いか団子煮	★白菜の和え物	115	1.3	きつねうどん	いんげんの中華炒め	★フルーツ	387	3.6	豚肉オイスター炒め	大根菜の甘辛炒め	★わかめとツナのサラダ	285	2.3
22	木	きのこそぼろ炒め	★蒟のおかか和え	108	1.2	肉団子の甘酢あんかけ	もやし炒め	★マカロニサラダ	261	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	金	ロールキャベツ	★かぼちゃサラダ	142	1.3	チキンステーキ	小松菜のソテー	★わかめのサラダ	257	2.2	鶏肉とザーサイのソテー	高野豆腐煮	★カリフラワーの和え物	259	2.2
24	土	肉団子中華あんかけ	★ほうれん草の和え物	127	1.3	肉野菜炒め	切干大根煮	★ポテトサラダ	279	2.3	豚肉のゆず炒め	さつま芋レーズン煮	★マリネサラダ	264	2.2
25	日	ちくわの玉子とじ	★なすのおひたし	128	1.4	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	256	2.1	ブルコギ風炒め	しらたきの甘辛炒め	★ザーサイ和え	262	2.1
26	月	信田巻き 花さつま	★おくらのごま和え	110	1.3	オムレツ～トマトソース～	がんもの煮物	★キャベツの和え物	251	2.2	コーンコロッケ	ひじきと蓮根のソテー	★しろ菜のサラダ	285	2.1
27	火	厚焼き玉子 大根おろし	切干大根煮	114	1.2	山菜うどん	★もやしのナムル	★フルーツ	370	3.9	カレーライス	★かぼちゃサラダ	★フルーツ	391	3.2
28	水	高野豆腐煮	ウインナー	120	1.3	三色丼	金平ごぼう	★いんげんのわさび和え	380	2.2	豆腐と豚肉のすき焼き風煮	里芋煮	★大豆の和え物	262	2.3
29	木	筑前煮	★蒟のおかか和え	130	1.2	ビーフィンをコロッケ	水餃子	★根菜のごまドレサラダ	281	2.0	他人とじ	ふろふき大根	★わかめサラダ	264	2.2
30	金	ミートボール	★カリフラワーマリネ	126	1.1	あじの生姜焼き	焼きうどん	★お豆サラダ	268	2.3	牛肉の甘辛炒め	昆布の煮物	★白菜の梅和え	286	2.3
31	土	海鮮いか団子煮	★小松菜の和え物	108	1.4	茄子と豚肉のボン酢炒め	かぼちゃ煮	★ひじきのサラダ	272	2.3	鶏野菜炒め	大根菜の炒め物	★ほうれん草のおかか和え	258	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80 g ・ 2 品目40 g ・ 3品目30 g 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。