



6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	日	炒り豆腐	★人参の和え物	144	1.1	豚丼風煮	切干大根煮	★もやしの磯香和え	254	2.2	豚肉のオイスター炒め	さつま揚げと白菜の炒め物	★じゃが芋のり塩和え	284	2.3
2	月	ごぼうのしぐれ煮	★カリフラワーの和え物	104	1.3	鶏団子クリーム煮	野菜炒め	★いんげんのごま和え	272	2.4	鶏肉のゆず炒め	さつま芋のレーズン煮	★マリネサラダ	279	2.1
3	火	きのこのソテー	★ほうれん草の和え物	102	1.1	オムレツ	みそポテト	★チンゲン菜の和え物	246	2.3	チキンステーキ	茄子の煮びたし	★白菜の昆布和え	269	2.2
4	水	肉詰めいなり	★大根菜の和え物	110	1.4	タラの塩焼き	いんげんの甘辛煮	★ひじきサラダ	269	2.1	豚肉のキムチ炒め	南瓜煮	★小松菜ごま和え	284	2.3
5	木	キャベツのそぼろ炒め	★冬瓜の梅和え	120	1.1	味噌カツ	ピーマン炒め	★山菜のお浸し	281	2.3	豚肉のオイスター炒め	コーン醤油炒め	★れんこんサラダ	270	2.1
6	金	ミートボール	★しろ菜の和え物	145	1.3	カレーライス	★ごまドレサラダ	★フルーツ	324	3.1	鶏肉のスタミナ炒め	がんも煮	★わかめサラダ	264	2.2
7	土	炒り卵	★菜の花の和え物	116	1.1	鶏肉の照り焼き	金平ごぼう	★春雨サラダ	283	2.2	焼肉炒め	さつま揚げ生姜炒め	★カリフラワーのサラダ	287	2.3
8	日	高野豆腐煮	★もやしの和え物	114	1.3	ハンバーグ〜デミグラスソース〜	玉ねぎの炒め物	★コールスロー	275	2.3	鶏肉の炒め物	ひじきの炒め物	★ほうれん草の和え物	261	2.2
9	月	タラの塩焼き	★カリフラワーの和え物	107	1.1	ブルコギ炒め	ミートソースパスタ	★キャベツの和え物	271	2.3	野菜コロッケ	金平ごぼう	★ピーマンのごま和え	288	2.1
10	火	肉団子中華あん	★チンゲン菜の和え物	133	1.4	鶏肉のスタミナ炒め	切干大根煮	★ほうれん草のごま和え	276	2.2	豚肉の麻婆炒め	がんも煮	★人参マリネ	263	2.3
11	水	両巻き信田巻き	★白菜の中華和え	101	1.4	焼き肉詰めいなり	★お豆サラダ	★ポテトサラダ	255	2.2	豚肉のトマト炒め	コーンソテー	★ごぼうサラダ	269	2.2
12	木	肉じゃが風煮	★菜の花のお浸し	135	1.3	八宝菜	シュウマイ	★切干大根の和え物	283	2.2	さばの味噌焼き	南瓜煮	★いんげんの和え物	287	2.3
13	金	キャベツのソテー	★ブロッコリーマリネ	112	1.2	ガバオライス風	春雨煮	★マカロニサラダ	288	2.7	豚肉のブルコギ炒め	冬瓜の煮物	★ほうれん草の和え物	289	2.3
14	土	海鮮いか団子煮	★いんげんの和え物	102	1.3	肉豆腐	もやしの炒め物	★さつま芋サラダ	275	2.4	棒餃子	麻婆なす	★玉ねぎおかか和え	266	2.2
15	日	肉詰めいなり	★きのこのマリネ	117	1.3	鶏肉の五目炒め	白菜のうま煮	★春雨サラダ	260	2.3	焼肉炒め	じゃが芋の煮物	★小松菜の和え物	271	2.3
16	月	白菜のそぼろ炒め	★菜の花の和え物	109	1.1	他人煮	がんも煮	★大根の中華和え	263	2.3	鶏肉の塩炒め	ほうれん草のソテー	★ひじきのサラダ	259	2.3
17	火	タラの塩焼き	ベーコンの炒め物	134	1.1	鶏肉の照り焼き	ピーマン炒め	★いんげんの和え物	253	2.2	豚肉のコンソメ炒め	お麴煮	★チンゲン菜のお浸し	285	2.2
18	水	三角信田巻き	★ピーマンの和え物	115	1.4	コーンクリームコロッケ	にくじゃが	★なます	282	2.1	鶏肉のカレー炒め	春雨の和風煮	★れんこんサラダ	268	2.3
19	木	厚焼き玉子 大根おろし	里芋の煮物	104	1.3	焼肉炒め	もやしの炒め物	★スパサラダ	275	2.2	鶏肉の生姜焼き	ブロッコリーの中華炒め	★小松菜の和え物	256	2.3
20	金	ロールキャベツ	★チンゲン菜のドレ和え	128	1.3	和風ハンバーグ	茄子の煮びたし	★玉ねぎマリネ	266	2.3	牛肉甘辛炒め	★菜の花のお浸し	お好み焼き	274	2.4
21	土	がんも煮 そぼろあんかけ	★白菜の和え物	114	1.3	コロッケ	野菜炒め	★小松菜の和え物	295	2.1	豚肉のキムチ炒め	蓮根の炒め物	★もやしの和え物	257	2.1
22	日	ちくわ玉子とじ	★さつま芋サラダ	149	1.2	鶏肉炒め	切干大根煮	★いんげんのわさび和え	284	2.3	鯿の味噌焼き	チャブチェ	★大根菜のボン酢和え	258	2.2
23	月	厚揚げの炒め物	★なすのおひたし	116	1.1	野菜のガーリック炒め	チンゲン菜のソテー	★なます	270	2.2	豚肉の甘辛炒め	高野豆腐煮	★玉ねぎのサラダ	263	2.4
24	火	肉団子中華あんかけ	★ほうれん草の和え物	130	1.3	牛肉のすき煮	野菜の味噌煮	★もやしの磯部和え	262	2.3	鶏肉のスタミナ炒め	ピーマン炒め	★枝豆サラダ	275	2.3
25	水	信田巻き 花さつま	★じゃが芋ドレ和え	121	1.4	コーンコロッケ	肉入り金平ごぼう	★キャベツの酢の物	289	2.1	豚肉の麻婆炒め	ちくわの煮物	★わかめの和え物	259	2.4
26	木	高野豆腐煮	★おくらの和え物	117	1.3	ハヤシオムレツ	いんげんの中華炒め	★大根の昆布和え	254	2.3	タラの塩焼き	コーンバター炒め	★春雨サラダ	261	2.3
27	金	玉子ロール 梅かつおザーサイ	★冬瓜の昆布和え	115	1.3	きつねうどん	★ひじきとごぼうの胡麻サラダ	★フルーツ	380	3.5	鶏肉の味噌焼き	ピーマンの金平	★お豆サラダ	263	2.3
28	土	筑前煮	ウインナー	147	1.3	唐揚げ	ブロッコリーのバターソテー	★玉ねぎのマリネ	296	2.4	鶏肉の生姜炒め	ひじきの煮物	★もやしのボン酢和え	289	2.3
29	日	きのこのそぼろ炒め	★蒟のおかか和え	109	1.1	アジの塩焼き	コーンソテー	★大根のゆかり和え	254	2.3	すき焼き風煮	菜の花ソテー	★いんげんの和え物	275	2.4
30	月	炒り豆腐	★カリフラワーの和え物	135	1.2	チキンチャップ	ピーマンの甘辛炒め	★もやしのキムチ和え	260	2.3	棒餃子	里芋煮	★大根菜の和え物	266	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。