



ちゅんちゅん
kitchen

7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 火	海鮮いか団子	★小松菜の和え物	107	1.2	春巻	鶏肉のコンソメ煮	★なます	249	2.2	豚肉の塩レモン炒め	茄子の煮浸し	★コーンサラダ	285	2.2
2 水	肉詰めいなり	★ほうれん草の和え物	127	1.4	銀鮭の西京味噌メンチカツ	チャブチェ	★いんげんサラダ	270	2.2	チキンチャップ	蕎麦	★キャベツの和え物	267	2.2
3 木	炒り豆腐	★春菊の和え物	147	1.1	麻婆茄子	鶏肉の五目炒め	★小松菜の和え物	248	2.3	豚肉の味噌炒め	大根の柚子煮	★カリフラワーのサラダ	269	2.3
4 金	ミートボール	★小松菜の辛子和え	132	1.4	さばの塩焼き	金平ごぼう	★昆布豆	262	2.4	焼肉の炒め物	じゃがいもの甘煮	★人参とコーンのサラダ	278	2.2
5 土	鶏肉のそぼろ炒め	★ブロッコリーの和え物	107	1.2	豚肉の生姜炒め	ひじき煮	★ピーマンマリネ	277	2.3	タラ照り焼き	れんこん金平	★ポテトサラダ	244	2.3
6 日	ちくわと玉ねぎの玉子とじ	★おくら和え物	117	1.1	チーズコロッケ	根菜煮	★チンゲン菜のナムル	297	2.3	鶏肉のキムチ炒め	里芋煮	★白菜の和え物	268	2.4
7 月	五目巾着	小松菜の炒め物	114	1.3	そうめん	星形コロッケ	★いんげんの磯辺和え	296	2.3	星形ハンバーグ	がんも煮	★菜の花の辛子和え	277	2.3
8 火	厚揚げの炒め物	★いんげんの胡麻和え	159	1.2	鶏肉の生姜炒め	人参と大豆のケチャップ煮	★キャベツのゆかり和え	275	2.2	焼肉炒め	ふろふき大根	★もやしキムチ	281	2.2
9 水	野菜炒め	かぼちゃ煮	144	1.1	とんかつ～トマトソース～	マカロニクリームソース	★中華春雨	310	2.3	牛肉の甘辛炒め	人参しりしり	★オクラの和え物	254	2.1
10 木	高野豆腐煮	チンゲン菜の炒め物	130	1.2	キーマカレー	★白菜の酢の物	★大豆サラダ	253	2.4	アジの塩焼き	さつまいも甘煮	★いんげんごま和え	245	2.1
11 金	ロールキャベツ	カリフラワー炒め	126	1.2	豚肉の塩レモン炒め	ビーフン炒め	★おくら土佐和え	254	2.3	鶏肉のトマト煮	ほうれん草のソテー	★枝豆サラダ	275	2.2
12 土	信田巻き	金平炒め	134	1.3	チキンカツ	里芋の煮物	★ひじきのサラダ	272	2.2	豚肉のボン酢炒め	切干大根煮	★菜の花の和え物	252	2.2
13 日	じゃがべーハンバーグ	いんげんの炒め物	128	1.4	肉じゃが	★マカロニサラダ	★もやしとピーマンのナムル	267	2.3	しゅうまい	春雨炒め	★白菜おなか和え	243	2.1
14 月	野菜炒め	冬瓜のきのこ煮	132	1.3	山菜うどん	チンゲン菜の炒め物	★フルーツ	277	2.4	野菜コロッケ	カリフラワーのソテー	★わかめサラダ	262	2.1
15 火	カレイの照り焼き	★ほうれん草の和え物	109	1.4	鶏肉の五目炒め	揚げ出し豆腐	★小松菜の和え物	256	2.3	コーンピースオムレツ	味噌ポテト	★切干大根サラダ	281	2.2
16 水	豆腐チャンプルー	★おくら和え物	129	1.2	かぼちゃコロッケ	茄子のトマトソース	★野菜の浅漬け	265	2.4	鶏の照り焼き	ビーフン炒め	★かぼちゃサラダ	264	2.3
17 木	肉じゃが風煮	★チンゲン菜の和え物	128	1.3	野菜炒め	にんじんしりしり	★わかめのサラダ	239	2.3	豚肉のケチャップ炒め	白菜のうま煮	★昆布豆	275	2.2
18 金	スクランブルエッグ	★ブロッコリーの和え物	115	1.1	鶏肉のチーズ焼き	マカロニのカレー炒め	★インゲンサラダ	269	2.4	豆腐の韓国風煮	中華もやし炒め	★わかめとふの酢の物	268	2.2
19 土	両巻き信田巻き	ピーマンの中華炒め	112	1.3	うなぎちらし寿司	がんもの味噌煮	★小松菜の辛子和え	283	2.5	焼肉炒め	ひじき煮	★ほうれん草の和え物	250	2.3
20 日	ウィンナーソテー	じゃがいもおなか煮	135	1.2	ハンバーグ～デミグラスソース～	キャベツのペッパー炒め	★大根の梅和え	292	2.4	ポークチャップ	マカロニ炒め	★白菜の柚子和え	269	2.2
21 月	炒り豆腐	★ブロッコリーの和え物	155	1.2	厚揚げの麻婆炒め	ビーフン炒め	★いんげんの胡麻和え	284	2.3	棒餃子	茄子炒め	★チンゲン菜の和え物	258	2.1
22 火	ハムステーキ&しゅうまい	★コールスローサラダ	161	1.5	鶏肉のスタミナ炒め	切干大根煮	★ほうれん草の胡麻和え	250	2.3	ソース野菜炒め	蓮根のおなか煮	★春雨サラダ	276	2.2
23 水	がんも煮	ブロッコリー炒め	125	1.4	カニクリームコロッケ	大豆の洋風煮	★スパゲティサラダ	249	2.3	鶏肉の塩炒め	根菜煮	★カリフラワーのサラダ	246	2.3
24 木	五目巾着	野菜炒め	114	1.3	豆腐ハンバーグ～青じそソース～	キャベツの炒め物	★玉ねぎのマリネ	237	2.1	豚肉のカレー炒め	ひじき煮	★小松菜の和え物	254	2.2
25 金	ベーコンソテー	★インゲンサラダ	123	1.2	シチューオムレツ	チンゲン菜の炒め物	★木耳ナムル	261	2.2	チキンステーキ	きんぴらごぼう	★人参とツナのサラダ	285	2.1
26 土	肉詰めいなり	キャベツの炒め物	123	1.3	カレー	★春雨サラダ	★フルーツ	258	2.4	鶏肉の韓国風炒め	冬瓜の煮物	★もやし和え物	267	2.2
27 日	ちくわと玉ねぎの玉子とじ	★春菊の和え物	108	1.2	すきやき風煮	大豆煮	★チンゲン菜の昆布和え	273	2.4	豚肉のボン酢炒め	南瓜煮	★小松菜の和え物	287	2.2
28 月	筑前煮風	カリフラワーの炒め物	118	1.3	鶏肉の甘酢あんかけ	★スパゲティサラダ	★キャベツのゆかり和え	342	2.4	タラ味噌焼き	なすとピーマンの炒め物	★いんげんの和え物	223	2.2
29 火	厚揚げのひき肉炒め	ピーマンの金平	165	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	266	2.3	鶏肉の塩炒め	大根煮	★オクラの和え物	288	2.3
30 水	厚焼き玉子 大根おろし	★小松菜の和え物	109	1.1	きつねうどん	★ポテトサラダ	★フルーツ	352	2.8	豚肉の味噌炒め	じゃが芋のおなか煮	★チンゲン菜のお浸し	270	2.3
31 木	肉団子甘酢あん	いんげんの炒め物	155	1.2	野菜コロッケ	かぼちゃ煮	★切干大根の酢の物	299	2.4	アジ照り焼き	厚揚げ炒め	★レンコンサラダ	235	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。