



8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	金	豆腐ハンバーグ	★白菜の和え物	132	1.3	鯖の味噌焼き	わかめとふのだじ煮	★人参サラダ	282	2.4	麻婆なす	里芋煮	ほうれん草の煮びたし	278	2.6
2	土	五目巾着	★小松菜の和え物	138	1.0	ミラノ風チキンカツ	ビーフン炒め	★なます	256	2.6	豚肉のゆず炒め	がんと煮	★チンゲン菜ナムル	294	1.9
3	日	カレイ塩焼き	蓮根の甘辛炒め	110	1.2	ハンバーグ〜デミグラスソース〜	根菜煮	★もやしのキムチ和え	298	2.5	鶏肉のねぎ味噌焼き	ピーマンのオイスター炒め	★コーンサラダ	266	2.0
4	月	豆腐のうま煮	チンゲン菜の炒め物	120	1.3	鶏肉トマト煮	野菜炒め	★マカロニサラダ	251	2.3	豚肉のキムチ炒め	じゃが芋の甘辛煮	★わかめとふの酢の物	247	2.2
5	火	鶏そぼろ炒め	ピーマンの金平	145	1.0	海鮮ステーキ	人参と大豆のコンソメ煮	★キャベツのゆかり和え	281	2.4	タラ塩焼き	冬瓜の煮物	★もやし磯辺和え	267	2.4
6	水	ウィンナーソテー	じゃが芋のおかか煮	108	1.5	チキンロールフライ	マカロニナポリタン	★小松菜の和え物	278	2.3	豚味噌炒め	切干大根煮	★チンゲン菜のサラダ	267	2.3
7	木	肉団子甘酢あん	★白菜の和え物	106	1.5	カレーコロッケ	金平ごぼう	★お豆サラダ	265	2.5	ハムステーキ	ひじき煮	★カリフラワーサラダ	246	2.5
8	金	玉子ロール&しゅうまい	もやし炒め	136	1.0	肉野菜炒め	炊き合わせ	★春雨サラダ	244	2.4	みそ味つくね	ピーマン炒め	★菜の花のおかか和え	262	2.4
9	土	肉詰めいなり	★インゲンサラダ	133	1.2	天ぷら盛り合わせ	鶏そぼろとこんにゃくの炒め	大根和風和え	263	2.3	豚肉の生姜炒め	ビーフン炒め	★ブロッコリーサラダ	276	2.0
10	日	ちくわの玉子とじ	★春菊の和え物	107	1.5	★冷やし醤油ラーメン	鶏五目炒め	★黒豆	280	2.2	麻婆豆腐	白菜の煮びたし	★人参マリネ	271	2.2
11	月	ミートボール	ブロッコリー炒め	127	1.4	牛肉コロッケ	チャプチェ	★チンゲン菜お浸し	253	2.2	鶏肉のトマト煮	コーンバター炒め	★もやし和風サラダ	242	0.9
12	火	信田巻き	ピーマンの中華炒め	135	1.1	肉野菜炒め	切干大根煮	★白菜の和え物	280	2.4	かきあげ&ちくわ天	里芋煮	★いんげんサラダ	259	2.3
13	水	肉じゃが風煮	蓮根炒め	156	1.7	野菜コロッケ	蓮根金平	★チンゲン菜のナムル	270	2.5	ブルコギ	ふろふき大根	★もやし中華和え	259	2.3
14	木	厚焼き玉子	ひじき煮	101	1.0	とんかつ	人参韓国風炒め	★小松菜の胡麻和え	280	2.5	カレイ照り焼き	★春雨サラダ	★スライスオニオン花巻	264	2.3
15	金	豆腐ハンバーグ	いんげんの炒め物	125	1.0	★冷やし中華	★ひじきのサラダ	★フルーツ	285	2.2	鶏肉のコンソメ炒め	ニラもやし炒め	★わかめとふの酢の物	258	2.1
16	土	五目巾着	ピーマンの金平	125	1.2	タラのパン粉焼き	★マカロニサラダ	大豆煮	278	2.3	豚肉のスタミナ炒め	さつまいも甘煮	★ほうれん草の和え物	263	2.2
17	日	ハムステーキ&しゅうまい	★コールスローサラダ	152	1.0	ビーフィンコロッケ	★根菜ごまドレサラダ	★もやしキムチ和え	263	2.2	コーンピースオムレツ	高野豆腐の煮物	★大根のゆかり和え	281	2.4
18	月	きのこ炒め	茄子の煮びたし	134	1.3	鶏団子のチリソース	野菜炒め	★いんげんの胡麻和え	241	2.3	厚揚げの中華炒め	きんぴらごぼう	★なます	283	2.4
19	火	カレイ塩焼き	もやし炒め	122	1.3	シチューオムレツ	じゃがバター	★チンゲン菜の和え物	258	2.2	鶏肉の味噌焼き	南瓜煮	★ほうれん草の和え物	269	2.0
20	水	ちくわの玉子とじ	切干大根サラダ	116	1.3	カレー	ビーフン炒め	★フルーツ	279	2.3	ポークチャップ	ジャーマンポテト	★小松菜の和え物	265	2.2
21	木	がんと煮	ブロッコリー炒め	106	1.4	ハンバーグ〜ステーキソース〜	ナポリタン	★いんげんの胡麻和え	275	2.4	鶏キムチ炒め	ひじき煮	★カリフラワーの和え物	293	2.0
22	金	ベーコンソテー	コンソメ煮	143	1.3	かぼちゃコロッケ	野菜のごった煮	★もやし和え	245	2.2	カニ玉	さつまいもの肉じゃが	★マカロニサラダ	276	2.4
23	土	筑前煮風	★なます	139	1.2	チキンカツ〜味噌ダレ〜	ポトフ	★マリネ	277	2.3	豚肉の甘辛炒め	豆腐の中華煮	★ほうれん草のごま和え	243	2.1
24	日	厚揚げのひき肉炒め	ピーマンの金平	146	1.4	白身魚フライ〜トマトソース〜	野菜炒め	★ポテトサラダ	267	2.1	チキンソテー	れんこんきんぴら	★オクラの和え物	248	1.8
25	月	肉団子中華あんかけ	★マカロニサラダ	156	1.5	コーンクリームコロッケ	ビーフン炒め	★切干大根の酢の物	254	1.9	麻婆豆腐	もやしのオイスター炒め	★わかめごまボン酢和え	240	2.5
26	火	鶏肉のそぼろ炒め	チンゲン菜の炒め物	115	1.2	★冷やしきつねうどん	ごぼうの煮物	★フルーツ	283	2.1	鶏肉の炒め物	冬瓜の煮物	★ちくわサラダ	273	2.3
27	水	さつま揚げの炒め物	ウィンナー	129	1.5	メンチカツ	豆腐のちゃんぽん風炒め	★大根の昆布和え	269	2.5	タラの照り焼き	★春雨サラダ	★ブロッコリーの和え物	254	2.0
28	木	豆腐のうま煮	さつま芋煮	131	1.2	野菜コロッケ	★マカロニサラダ	大豆煮	250	2.3	鶏肉の生姜炒め	厚揚げの煮物	★コーンサラダ	244	2.2
29	金	ロールキャベツ	小松菜炒め	138	1.1	ブルコギ炒め	ビーフン炒め	かぼちゃ煮	292	2.4	カレイのみそ焼き	さつま揚げの炒め物	★ごぼうサラダ	260	2.1
30	土	肉詰めいなり	★ほうれん草の和え物	147	1.3	春巻き	根菜煮	★昆布豆	276	2.2	牛肉スタミナ炒め	★わかめのわさび和え	★もやしの生姜和え	282	2.5
31	日	ちくわの炒め物	★チンゲン菜の和え物	126	1.6	豚カツ	高野豆腐の煮物	★ひじきのサラダ	271	2.2	鶏肉のケチャップ炒め	切干大根煮	★白菜のおひたし	279	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。