



9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	月	カレイの照り焼き	キャベツの炒め物	109	1.3	中華煮	焼きうどん	★もやしキムチ	260	2.1	ブルコギ	露の煮物	★オクラのおかか和え	275	2.3
2	火	肉詰めいなり	★黒豆	136	1.1	鶏肉のスタミナ炒め	里芋の煮物	★ほうれん草の胡麻和え	254	2.3	サバの塩焼き	ピーマンの甘辛炒め	★いんげんの辛子和え	251	2.3
3	水	信田巻き	きんぴらごぼう	133	0.9	チーズ入りコロッケ	人参グラッセ	★かぼちゃサラダ	284	2.3	豚肉の味噌炒め	冬瓜の煮物	★チンゲン菜のお浸し	255	2.2
4	木	鶏肉のそぼろ炒め	★ブロッコリーの和え物	107	1.2	麻婆豆腐	春雨の中華煮	★小松菜の和え物	261	2.4	鶏肉の炒め物	じゃがいもの甘煮	★大根の浅漬け	266	2.4
5	金	ベーコンソテー	★いんげんサラダ	124	1.0	★冷やしきつねうどん	★コールスローサラダ	★フルーツ	275	2.2	豚肉のボン酢炒め	蓮根金平	★ほうれん草のおひたし	247	2.1
6	土	ちくわの玉子とじ	★オクラの和え物	136	1.4	カレー	切干大根サラダ	★フルーツ	244	2.1	鶏肉のキムチ炒め	里芋煮	★白菜の和え物	257	2.3
7	日	五目巾着煮	小松菜の炒め物	134	1.0	ハンバーグ～ボン酢～	高野豆腐の煮物	★わかめサラダ	265	2.1	豚肉の甘辛炒め	がんも煮	★菜の花の辛子和え	283	2.4
8	月	筑前煮	カリフラワー炒め	107	1.3	メンチカツ	鶏そぼろとこんにゃくの炒め物	★チンゲン菜の昆布和え	259	2.4	かきあげ&かぼちゃ天	茄子の煮浸し	★キャベツ韓国風和え	288	2.4
9	火	野菜炒め	南瓜煮	140	1.3	★冷やし醤油ラーメン	豚肉のピリ辛炒め	★フルーツ	258	2.4	カレイの照り焼き	★切干大根サラダ	冬瓜の和風煮	256	2.4
10	水	高野豆腐煮	チンゲン菜の炒め物	130	1.3	鶏団子の甘酢あんかけ	★スパゲティサラダ	★キャベツゆかり和え	291	2.2	豚肉の甘辛炒め	もやしオイスター炒め	★いんげんごま和え	258	2.1
11	木	炒り豆腐	★春菊の和え物	159	1.1	サバの照り焼き	ビーフン炒め	★なます	278	2.3	鶏肉のトマト煮	ほうれん草のソテー	★枝豆サラダ	260	2.1
12	金	スクランブルエッグ	カリフラワー炒め	146	1.0	八宝菜	★春雨サラダ	かぼちゃ煮	256	2.0	豚肉のボン酢炒め	厚揚げの煮物	★菜の花の和え物	260	2.1
13	土	ハンバーグ	いんげんの炒め物	141	1.3	豚肉の生姜炒め	ナポリタン	人参しりしり	299	2.4	野菜コロッケ	きのこ炒め	★白菜の和え物	273	2.4
14	日	野菜炒め	ひじき煮	130	1.1	チキンカツ～味噌ダレ～	蓮根の甘辛煮	★ピーマンマリネ	279	2.3	豚肉の生姜炒め	カリフラワーのソテー	★わかめサラダ	257	2.6
15	月	カレイの照り焼き	★マカロニサラダ	109	1.3	カレーコロッケ	肉入り金平	★キャベツの酢の物	264	2.1	鶏野菜炒め	味噌ポテト	★ほうれん草の和え物	258	2.3
16	火	豆腐チャンプルー	★オクラの和え物	137	1.4	豚肉の生姜炒め	かぼちゃ煮	★小松菜の和え物	267	2.4	麻婆豆腐	ビーフン炒め	★チンゲン菜のナムル	288	2.6
17	水	ちくわの玉子とじ	★春菊の和え物	148	1.5	ハンバーグ～照りやきソース～	チャプチェ	★インゲンサラダ	270	2.3	海鮮ステーキ	豚肉ケチャップ炒め	★白菜の和え物	261	2.5
18	木	信田巻き	ピーマンの中華炒め	145	1.1	コーンコロッケ	肉じゃが	★もやしキムチ和え	253	2.0	豆腐の韓国風煮	冬瓜のかにあんかけ	★わかめとふの酢の物	261	2.5
19	金	ミートボール	★小松菜の辛子和え	132	1.3	肉豆腐	★大根サラダ	★三色豆	253	2.3	お好み焼き	焼肉炒め	★ほうれん草の和え物	279	2.3
20	土	ウィンナーソテー	じゃがいものおかか煮	112	1.5	★冷やし山菜うどん	もやし炒め	★フルーツ	269	2.3	ポークチャップ	マカロニ炒め	★白菜のゆず和え	263	2.3
21	日	炒り豆腐	★ブロッコリーの和え物	150	1.1	エビフライ	ひじき煮	★大根と昆布和え	268	2.5	棒餃子	なす炒め	★チンゲン菜ナムル	297	2.1
22	月	厚揚げそぼろ炒め	ピーマンの金平	144	1.4	豚肉のトマト煮	高野豆腐の煮物	かぼちゃ煮	287	2.5	ソース野菜炒め	★春雨サラダ	★小松菜の和え物	289	2.2
23	火	がんも煮	ブロッコリー炒め	125	1.4	★冷やし中華	鶏肉スタミナ炒め	★フルーツ	274	2.3	豚肉の塩炒め	★カリフラワーのサラダ	★白菜のゆかり和え	255	2.0
24	水	五目巾着煮	野菜炒め	136	1.1	豚肉キムチ炒め	★春雨サラダ	★いんげんのわさび和え	264	2.2	チキンステーキ(カレー風味)	ひじき煮	★ポテトサラダ	254	2.4
25	木	肉詰めいなり	キャベツの炒め物	143	1.3	牛肉コロッケ	がんも煮	★大根のゆず和え	253	2.5	豚肉となすの炒め物	金平ごぼう	★ほうれん草のごま和え	265	2.3
26	金	ロールキャベツ	★ブロッコリーの和え物	120	1.2	クリームシチュー	肉野菜炒め	★フルーツ	298	2.5	タラの照り焼き	冬瓜の煮物	★もやし和風和え	252	2.5
27	土	肉じゃが風	★チンゲン菜の和え物	127	1.2	鶏の唐揚げ	スパゲティ～ナポリタン	★切干大根の酢の物	259	2.0	豚肉のボン酢炒め	じゃが芋煮	★小松菜の和え物	263	2.3
28	日	厚揚げの炒め物	蓮根の甘辛煮	155	1.1	野菜コロッケ	根菜煮	★あっさりセロリ	262	2.4	冬瓜の麻婆あんかけ	なすとピーマンの炒め物	★キャベツ中華和え	280	2.2
29	月	ハムステーキ&しゅうまい	★インゲンサラダ	148	1.3	鶏団子のチリソース	切干大根煮	★豆腐サラダ	255	2.1	鶏肉の塩炒め	白菜の煮びたし	★オクラの和え物	297	2.5
30	火	厚焼き玉子 大根おろし	★小松菜の和え物	141	1.1	鶏肉うどん	野菜のコンソメ煮	★フルーツ	258	2.2	豚肉の味噌炒め	かぼちゃ煮	★チンゲン菜のお浸し	283	2.1

※『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。