



10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	水	炒り豆腐	★春菊の和え物	159	1.5	とんかつ	ビーフン炒め	★もやし磯辺和え	265	2.2	豚肉と白菜の煮物	厚揚げ炒め	★レンコンサラダ	256	2.3
2	木	信田巻き	さつま揚げ入り金平	141	1.1	ハンバーグ～照り焼きソース～	★マカロニサラダ	★いんげんの和え物	288	2.0	ねぎ焼き&ニラまんじゅう	里芋煮	★ほうれん草おひたし	250	2.3
3	金	ミートボール	★ブロッコリーサラダ	156	1.2	サバの味噌煮	チャプチェ	★わかめのサラダ	276	2.5	鶏肉のトマト煮	冬瓜の煮物	★大豆サラダ	287	2.1
4	土	カレイ塩焼き	さつまいも甘煮	116	1.2	白身魚フライ	厚揚げの麻婆炒め	★ひじきのサラダ	271	2.3	豚肉のねぎ塩炒め	マカロニ炒め	★人参マリネ	251	2.4
5	日	鶏そぼろ炒め	★チンゲン菜おかか和え	119	1.2	チキンカツ	五目炒め	★もやしキムチ和え	291	2.5	ハムステーキ	じゃがいもの煮物	★大根ゆかり和え	296	2.0
6	月	炒り豆腐	★いんげんの和え物	122	1.5	きつねうどん	★白菜昆布和え	★フルーツ	272	2.5	鶏肉コンソメ煮	なすオイスター炒め	★カリフラワーサラダ	256	2.3
7	火	五目巾着	★大根の酢の物	128	1.1	照り焼きつくね	野菜のごった煮	★キャベツゆかり和え	246	2.5	焼肉炒め	わかめとふのだし煮	★ほうれん草の和え物	277	2.0
8	水	ウィンナーソテー	★さつまいもサラダ	153	1.2	肉入りコロッケ	もやしの炒め物	★かぼちゃサラダ	281	2.3	肉豆腐	金平ごぼう	★小松菜の和え物	266	2.4
9	木	玉子ロール&梅ザーサイ	じゃがいもの煮物	101	1.3	ハンバーグ～ケチャップ～	がんも煮	★チンゲン菜のナムル	266	2.0	カレイの照り焼き	里芋の煮物	★マカロニサラダ	274	2.2
10	金	ハムステーキ&しゅうまい	カリフラワーの炒め物	149	1.2	ハヤシライス	★ほうれん草のごま和え	★フルーツ	292	2.2	麻婆なす	★春雨サラダ	きのこ炒め	265	2.1
11	土	肉詰めいなり	★キャベツの和え物	133	1.1	豚肉うどん	ひじき煮	★フルーツ	253	2.5	かぼちゃコロッケ	ちくわ炒め物	★もやし中華和え	266	2.5
12	日	厚揚げの炒め物	★ほうれん草のお浸し	154	1.2	タラの塩焼き	かぼちゃ煮	★スパゲティサラダ	270	2.3	鶏肉の塩レモン炒め	蓮根の甘辛煮	★ブロッコリーの和え物	284	2.2
13	月	野菜炒め	★オクラの和え物	129	1.3	デミグラスコロッケ	野菜ガーリックソテー	★なます	280	2.2	豚肉とさつま揚げの炒め物	さつまいも煮	★かぼちゃサラダ	279	2.3
14	火	がんも煮	★春菊の和え物	127	1.2	ちぢみ&ニラまんじゅう	★ポテトサラダ	★いんげんの胡麻和え	253	2.4	豚肉と白菜の煮物	★ごぼうサラダ	コーンのソテー	288	2.4
15	水	肉団子甘酢あんかけ	★ナムルもやし	154	1.5	豚肉ブルコギ炒め	白菜炒め	★三色豆	259	2.1	カレイの味噌焼き	なすとピーマン炒め	★大根キムチ和え	288	2.4
16	木	豆腐チャンプルー	★中華春雨	104	1.2	カレー	小松菜の炒め物	★フルーツ	285	2.3	厚揚げのピリ辛炒め	冬瓜の煮物	★オクラゆかり和え	257	2.3
17	金	ロールキャベツ&ウィンナー	★カリフラワーサラダ	135	1.1	鶏の照り焼き	いんげんソテー	★マリネサラダ	250	2.2	コーンコロッケ	★切干大根サラダ	白菜の煮びたし	266	2.3
18	土	筑前煮風	★ほうれん草の和え物	128	1.2	チキンカツ～みそだれ～	マカロニ炒め	★和風サラダ	275	2.4	豚肉と野菜ガーリック炒め	かぼちやいとこ煮	★もやしの和え物	274	2.3
19	日	五目巾着	里芋の煮物	136	1.2	かきあげうどん	★キャベツの和え物	★フルーツ	265	2.5	親子煮	さつまいもレモン煮	★チンゲン菜ナムル	268	2.1
20	月	豆腐ハンバーグ～ケチャップ～	★春菊の和え物	117	1.5	鶏団子のクリーム煮	こんにゃくと揚げの金平	★いんげんの胡麻和え	291	2.5	豚肉となすの味噌炒め	★レンコンサラダ	★わかめ酢の物	258	2.4
21	火	高野豆腐の煮物	★白菜の和え物	154	1.5	エビカツ&しゅうまい	他人煮	★春雨サラダ	287	2.3	厚揚げオイスター炒め	ジャーマンポテト	★小松菜おかか和え	260	2.3
22	水	厚焼き玉子	金平ごぼう	146	1.3	春巻き	鶏肉の五目炒め	★もやしキムチ和え	251	2.3	アジの照り焼き	大根の味噌煮	★チンゲン菜おひたし	263	2.4
23	木	冬瓜と厚揚げの煮物	ピーマンの金平	136	1.1	肉じゃが	切干大根煮	★キャベツの酢の物	260	2.1	野菜かきあげ&ちくわ天	かぼちゃ煮	★いんげん磯辺和え	290	2.4
24	金	ベーコンソテー	★チンゲン菜のサラダ	102	1.4	チキンロールフライ	ナポリタン	★小松菜の和え物	266	2.4	鶏肉コンソメ炒め	しらたきの炒め物	★ブロッコリーの和え物	281	2.2
25	土	カレイ照り焼き	蓮根甘辛煮	110	1.1	鶏野菜きのこ玉子焼き	春雨炒め	★白菜の浅漬け	250	2.1	豚肉のすき焼き風煮	金平ごぼう	★ポテトサラダ	290	2.1
26	日	信田巻き	★紅白なます	128	1.2	醤油ラーメン	大豆煮	★フルーツ	277	2.3	豚肉キムチ炒め	キャベツソテー	★切干大根サラダ	260	2.3
27	月	肉詰めいなり	★もやしの和え物	103	1.1	ビーフィソコロッケ	★根菜ごまドレサラダ	★なすの煮びたし	285	2.5	鶏肉ケチャップ煮	マカロニ炒め	★カリフラワーのサラダ	284	2.5
28	火	野菜炒め	かぼちゃ煮	111	1.3	シチューオムレツ	切干大根煮	★チンゲン菜の和え物	283	2.2	タラの塩焼き	白菜きのこ炒め	★大豆サラダ	269	2.3
29	水	ちくわ玉子とじ	★いんげんの和え物	133	1.5	ハンバーグ～ステーキソース～	★マカロニサラダ	★無限大根	265	2.1	麻婆豆腐	冬瓜の煮物	★もやしナムル	288	2.3
30	木	がんも煮	ほうれん草ソテー	129	1.5	カレー	★ブロッコリーのサラダ	★フルーツ	250	2.3	チキンステーキ	ピーマン炒め	★白菜の柚子和え	272	2.5
31	金	スクランブルエッグ	★ポテトサラダ	129	1.4	カレイ照り焼き	筑前煮	★キャベツマリネ	248	2.1	野菜コロッケ	高野豆腐煮	★わかめサラダ	258	2.4

※『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。