



ちゅんちゅん
kitchen

11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	土	ウィンナー炒め	★さつまいもサラダ	147	1.0	白身魚フライ	味噌団子焼き	★大豆サラダ	249	2.2	ハムステーキ&オムレツ	★春雨サラダ	じゃがいも煮	284	2.1
2	日	炒り豆腐	★春菊の和え物	149	1.2	唐揚げのチリソース	人参しりしり	★マカロニサラダ	281	2.6	豚肉塩炒め	炊き合わせ	★チンゲン菜の和え物	251	2.1
3	月	五目巾着	★オクラの和え物	129	1.4	すきやき風煮	ビーフン炒め	★わかめの和風サラダ	256	2.5	サバ味噌焼き	切干大根煮	★ポテトサラダ	259	2.1
4	火	ベーコン野菜炒め	★白菜の和え物	102	1.4	オムレツ～ハヤシソース～	ナポリタン	★さつまいもサラダ	277	2.4	厚揚げ甘辛炒め	金平ごぼう	★チンゲン菜の和え物	268	2.3
5	水	厚焼き玉子	カリフラワーの炒め物	148	1.3	ハムチーズカツ	ひじきの炒め煮	★いんげんの和え物	242	2.2	チキンチャップ	★マカロニサラダ	コーンソテー	297	2.1
6	木	肉詰めいなり	★チンゲン菜の和え物	125	1.4	麻婆茄子	★切干大根サラダ	★小松菜の和え物	276	2.2	豚肉スタミナ炒め	じゃがいもコンソメ煮	★かぼちゃサラダ	279	2.2
7	金	ミートボール	★ブロッコリーサラダ	102	1.3	カレーうどん	★大豆サラダ	★フルーツ	305	2.5	カレイの照り焼き	ひじきとさつま揚げの煮物	★ほうれん草ごま和え	283	2.0
8	土	ウィンナーソテー	★枝豆サラダ	121	1.1	チキンカツ～味噌ダレ～	根菜甘辛煮	★ピーマンマリネ	279	2.4	豚肉となすの甘酢炒め	かぼちゃ煮	★人参ナムル	281	2.3
9	日	がんも煮	金平炒め	145	1.3	タラの塩焼き	野沢菜パスタ	★ポテトサラダ	284	2.5	春巻き&棒餃子	さつまいも甘煮	★小松菜の和え物	285	2.3
10	月	カレイの塩焼き	キャベツの炒め物	138	1.3	コーンコロッケ	ひじきと鶏肉の煮物	★大根の昆布和え	292	2.3	豚肉の味噌炒め	なすの煮びたし	★いんげんマヨ和え	289	2.3
11	火	信田巻き	★かぼちゃサラダ	142	1.4	鶏肉の甘酢あんかけ	高野豆腐の煮物	★もやし磯辺和え	276	2.4	ハンバーグ～ケチャップ～	★スパゲティサラダ	ブロッコリー炒め	260	2.2
12	水	鶏そぼろ炒め	★小松菜の辛子和え	137	1.4	カレー	★かぼちゃサラダ	★フルーツ	250	2.0	アジの照り焼き	ビーフン炒め	★ほうれん草の和え物	266	2.2
13	木	ベーコンソテー	★いんげんサラダ	144	1.3	かき揚げうどん	しゅうまい&れんこん饅頭	★フルーツ	305	2.2	鶏のチーズ焼き	ジャーマンポテト	★チンゲン菜の和え物	288	2.3
14	金	オムレツ	カリフラワー炒め	144	1.2	鶏五目炒め	たらこスパゲティ	★ひじきのサラダ	242	2.5	かぼちゃコロッケ	冬瓜のかにあんかけ	★枝豆サラダ	283	2.0
15	土	高野豆腐煮	★オクラの和え物	118	1.3	ハンバーグ～きのこソース～	れんこん甘辛煮	★コーンマリネ	282	2.2	厚揚げオイスター炒め	さつまいもレモン煮	★わかめナムル	282	2.4
16	日	五目巾着	★おかず生姜	131	1.0	八宝菜	こんにゃくと揚げの金平	★いんげんの和え物	293	2.5	タラ味噌焼き	がんも煮	★もやしごま酢和え	282	2.2
17	月	肉詰めいなり	小松菜の炒め物	143	1.3	ハムカツ	野菜ごった煮	★マカロニサラダ	252	2.5	豆腐のチャンプルー	ニラ野菜炒め	★ほうれん草の煮びたし	277	2.2
18	火	じゃがベーハンバーグ	★大豆サラダ	147	1.4	肉野菜炒め	揚げ出し豆腐	★ポテトサラダ	245	2.0	鶏肉の照り焼き	竹輪としらきの甘辛煮	★コーンサラダ	276	2.4
19	水	アジの塩焼き	★ほうれん草の和え物	102	1.5	牛肉コロッケ	かぶとがんもの炊き合わせ	★チンゲン菜のナムル	279	2.0	麻婆豆腐	いんげん中華炒め	★わかめとお酢の酢の物	287	2.0
20	木	ハムステーキ&しゅうまい	ブロッコリーソテー	137	1.2	きつねうどん	なす天&竹輪磯辺天	★フルーツ	292	2.2	とんかつ	大根おかか煮	★ポテトサラダ	291	2.0
21	金	スクランブルエッグ	カリフラワー炒め	136	1.5	シチュー	豚肉キャベツ炒め	★フルーツ	271	2.3	タラのムニエル	★切干大根サラダ	大豆のトマト煮	272	2.3
22	土	がんも煮	★春菊の和え物	115	1.6	クリーミーコロッケ	さつま揚げ入り野菜炒め	★小松菜の和え物	277	2.2	豆腐ハンバーグ～ボン酢～	里芋の煮物	★ごぼうサラダ	254	2.5
23	日	肉団子甘酢あんかけ	★オクラの和え物	117	1.4	カレイの照り焼き	★玉子豆腐	★いんげんの胡麻和え	263	2.0	野菜かき揚げ&さつまいも天ぷら	マカロニ和風炒め	★もやしの生姜和え	264	2.2
24	月	筑前煮風	じゃがいもおかか煮	124	1.2	豚肉うどん	お好み焼き	★フルーツ	254	2.4	野菜コロッケ	ビーフン炒め	★チンゲン菜の和え物	268	2.0
25	火	信田巻き	★白菜の和え物	133	1.3	鶏肉の五目炒め	なすの煮びたし	★昆布豆	276	2.2	豚肉と厚揚げの味噌炒め	かぼちゃ煮	★紅白なます	287	2.2
26	水	ちくわ玉子とじ	レンコン甘辛煮	140	1.3	カレーコロッケ	ナポリタン	★大根キムチ和え	262	2.2	チキンステーキ	冬瓜のきのこあんかけ	★大豆サラダ	288	2.1
27	木	カレイの照り焼き	金平ごぼう	127	1.4	ハンバーグ～ステーキソース～	★春雨サラダ	★キャベツの和え物	257	2.4	鶏肉のボン酢炒め	ピーマン炒め	★もやしの磯辺和え	273	2.5
28	金	ロールキャベツ&ウィンナー	★ブロッコリーサラダ	127	1.4	厚揚げ麻婆	じゃが芋のコンソメ煮	★チンゲン菜のおひたし	252	2.5	メンチカツ	コーンバター炒め	★かぼちゃサラダ	272	2.3
29	土	大根そぼろ煮	★ほうれん草の和え物	136	1.5	とんかつ	ビーフン炒め	★わかめナムル	309	2.3	鶏ときのこの炒め物	しらたきチャプチェ	★小松菜の昆布和え	277	2.0
30	日	玉子ロール&なます	コールスローサラダ	133	1.4	醤油ラーメン	餃子	★フルーツ	299	2.6	鶏肉トマト煮	★春雨マヨサラダ	いんげん中華炒め	283	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。