



ちゅんちゅん  
kitchen

# 12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	月	豆腐ハンバーグ	★チンゲン菜の和え物	117	1.4	肉団子クリーム煮	マカロニケチャップ炒め	★小松菜の和え物	272	2.2	タラの照り焼き	ひじき煮	★ポテトサラダ	270	2.3
2	火	ミートボール	★オクラの和え物	150	1.2	かぼちゃコロッケ	★ごまだれ豚しゃぶ	もやしの炒め物	254	2.3	鶏肉ガーリック炒め	さつまいも甘煮	★ピーマンナムル	292	2.2
3	水	炒り豆腐	★春菊の和え物	138	1.3	回鍋肉	★春雨サラダ	★大根ゆかり和え	250	2.5	鶏肉とごぼうの炒め物	がんも煮	★かぼちゃサラダ	213	2.2
4	木	肉詰めいなり	★白菜の和え物	121	1.1	カレイ塩焼き	じゃがいもそぼろ煮	★ひじきのサラダ	270	2.1	厚揚げ甘辛炒め	切干大根煮	★チンゲン菜の和え物	257	2.3
5	金	ウィンナー野菜炒め	★カリフラワーサラダ	116	1	鶏肉の甘酢あんかけ	ビーフン炒め	★もやし磯辺和え	258	2.5	豚肉ケチャップ炒め	かぶとベーコン洋風煮	★ブロッコリーの和え物	214	2.4
6	土	厚焼き玉子・大根おろし	さつまいも甘煮	128	1.1	きつねうどん	チンゲン菜ソテー	★くだもの	255	2.0	お好み焼き&餃子	冬瓜の煮物	★マカロニサラダ	254	2.1
7	日	五目巾着	★ブロッコリーサラダ	113	1.2	鶏肉ピリ辛炒め	切干大根煮	★いんげんごま和え	242	2.4	アジの照り焼き	ほうれん草ソテー	★人参ナムル	256	2.2
8	月	がんも煮	★枝豆サラダ	143	1.1	クリームシチュー	野菜肉巻き	★くだもの	277	2.4	ハムステーキ&コーンコロッケ	かぼちゃ煮	★白菜ゆかり和え	248	2.3
9	火	ちくわ玉子とじ	金平ごぼう	149	1.4	醤油ラーメン	ちぢみ	★くだもの	291	2.4	チキンステーキ	じゃがいもおかか煮	★スパゲティサラダ	234	2.3
10	水	カレイ塩焼き	大根の煮物	118	1.4	鶏肉の五目炒め	しらたきチャプチェ	★ほうれん草の和え物	289	2.4	肉入りコロッケ	かぶと厚揚げの煮物	★なすのお浸し	251	2.4
11	木	両巻信田巻き	小松菜の炒め物	102	1.3	カレー	チキンカツ	★くだもの	250	2.4	豚肉ポン酢炒め	★春雨サラダ	ブロッコリーソテー	257	2.4
12	金	オムレツ	★マカロニサラダ	140	1.3	八宝菜	根菜煮	★お豆サラダ	297	2.1	サバ照り焼き	ビーフン炒め	★ほうれん草の和え物	244	2.4
13	土	ベーコンソテー	★いんげんサラダ	118	1	天ぶらうどん	こんにゃくとピーマンの金平	★くだもの	299	2.1	鶏肉のチーズ焼き	ジャーマンポテト	★ちくわお好みและ	250	2.3
14	日	じゃがペーハンバーグ	★人参マリネ	128	1.3	肉豆腐	小松菜中華炒め	★三色豆	283	2.4	ねぎ焼き&目玉風オムレツ	さつまいもレモン煮	★コーンサラダ	246	2.0
15	月	高野豆腐の煮物	★オクラの和え物	117	1.5	春巻き&もちし焼き	大根の煮物	★キャベツ酢の物	274	2.1	厚揚げオイスター炒め	冬瓜の煮物	★わかめナムル	222	2.3
16	火	肉詰めいなり	チンゲン菜の炒め物	139	1.4	他人とじ	大豆のトマト煮	★かぼちゃサラダ	294	2.4	豚肉すき焼き風煮	★ほうれん草の煮びたし	ベジタブルソテー	215	2.4
17	水	ハムステーキ&しゅうまい	★ブロッコリーのサラダ	143	1.4	サバの塩焼き	春雨中華炒め	★もやしの昆布和え	265	2.5	豚肉の韓国風炒め	里芋と竹輪の煮物	★白菜の浅漬け	222	2.2
18	木	カレイの照り焼き	★大豆サラダ	118	1.2	チーズ入りコロッケ	和風ツナパスタ	★ポテトサラダ	256	2.3	鶏肉のクリームソース	冬瓜のそぼろあんかけ	★キャベツサラダ	240	2.3
19	金	スクランブルエッグ	ほうれん草のソテー	152	1.2	カレーうどん	ピーマンの肉詰め	★くだもの	282	2.1	野菜コロッケ	切干大根の塩炒め	★いんげんのサラダ	220	2.0
20	土	豆腐ハンバーグ	★白菜の和え物	112	1.4	麻婆豆腐	ブロッコリーのソテー	★なます	251	2.2	つくね&ウィンナー	かぼちゃ煮	★ピーマンマリネ	247	2.2
21	日	がんも煮	★春菊の和え物	149	1.4	チキンカツ~味噌だれ~	★マカロニサラダ	のり塩ポテト	280	2.2	豚肉スタミナ炒め	揚げ出し豆腐	★小松菜の和え物	225	2.1
22	月	ハムと豆腐のチャンプルー	ひじき煮	135	1.4	アジの照り焼き	切干大根煮	★チンゲン菜の和え物	252	2.2	野菜かきあげ&さつまいも天	なすの煮びたし	★かぼちゃサラダ	214	2.4
23	火	肉団子甘酢あん	★中華春雨	151	1.2	鶏肉の生姜炒め	金平ごぼう	★白菜の和え物	251	2.0	三角春巻き&しゅうまい	ほうれん草ソテー	★黒豆	239	2.2
24	水	筑前煮	キャベツソテー	103	1.4	ハンバーグ~カレーソース~	★マカロニサラダ	もやし炒め	286	2.2	エビフライ	冬瓜かにあんかけ	★オクラおかか和え	231	2.2
25	木	信田巻き	金平ごぼう	132	1.1	星形コロッケ&ハムステーキ	ジャーマンポテト	★チンゲン菜ナムル	245	2.1	タラの塩焼き	さつまいも甘煮	★ひじきサラダ	223	2.3
26	金	ロールキャベツ	いんげんソテー	138	1.4	肉うどん	★枝豆サラダ	★くだもの	283	2.1	豚肉ケチャップ炒め	★切干大根サラダ	もやし炒め	229	2.4
27	土	カレイの照り焼き	★チンゲン菜の和え物	124	1.5	スパゲティミートソース	ほうれん草ソテー	★わかめとお麴の酢の物	248	2.2	カレーコロッケ	厚揚げの煮物	★コーンマリネ	237	2.3
28	日	肉じゃが	★オクラの和え物	117	1.2	とんかつ	ビーフン炒め	★大根の和え物	230	2.2	豚井	★春雨サラダ	白菜の炒め物	248	2.2
29	月	五目巾着	★ほうれん草の和え物	142	1	厚揚げの中華炒め	★ひじきとごぼうのサラダ	かぼちゃ煮	208	2.1	鶏肉キムチ炒め	和風マカロニ炒め	★小松菜の和え物	208	2.1
30	火	玉子ロール・昆布豆	★コールスローサラダ	122	1.0	かぼちゃコロッケ	高野豆腐の煮物	★レンコンサラダ	258	2.0	豚肉となすの味噌炒め	かぶとがんもの煮物	★ごぼうサラダ	248	2.0
31	水	肉詰めいなり	★チンゲン菜の和え物	135	1.1	肉団子の酢豚風	さつまいも甘煮	★切干大根サラダ	203	2.1	年越しそば	いなり寿司	★くだもの	203	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。