



ちゅんちゅん
kitchen

1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 木	鶏肉とれんこんの炊き合わせ	★黒豆	138	1.5	ちらし寿司	鶏肉ハ幡巻き・伊達巻き	★紅白かまぼこ	282	2.6	赤魚の照り焼き	さつまいも甘露煮・昆布巻き	★紅白なます	289	2.2
2 金	ふんわり豆腐寄せ	★菜の花の辛子和え	127	1.2	コーンコロッケ	ナポリタン	★小松菜の和え物	260	2.5	鶏肉のチーズ焼き	がんも煮	★もやしナムル	253	2.4
3 土	ペーコン野菜炒め	★オクラの和え物	135	1	とんかつ	小松菜と大豆の炒め物	★マカロニサラダ	287	2.5	豚肉のすきやき煮	ひじき煮	★三色豆	260	2.4
4 日	五目巾着	★春菊のお浸し	128	1.1	厚揚げの味噌炒め	じゃがいもそぼろ煮	★ほうれん草のごま和え	230	2.2	カレイの塩焼き	チャプチエ	★大根の浅漬け	298	2.2
5 月	ミートボール	カリフラワーのソテー	152	1.5	きつねうどん	かぼちゃ煮	★フルーツ	301	2.3	野菜コロッケ	★スペゲティサラダ	水菜のポン酢炒め	248	2.0
6 火	厚焼玉子	★チンゲン菜の和え物	122	1.3	豚肉の生姜炒め	白菜の煮浸し	★小松菜の和え物	267	2.3	豆腐ハンバーグ～ケチャップ～	冬瓜のコンソメ煮	★人参マリネ	276	2.3
7 水	炒り豆腐	★オクラの和え物	148	1.2	アジの照り焼き	そぼろ野菜炒め	★ひじきのサラダ	270	2.0	きのこ入り豚キムチ炒め	★春雨サラダ	ほうれん草の炒め物	251	2.5
8 木	ワインーソテー	★枝豆サラダ	121	1.1	春巻き＆小籠包	野菜炒め	★わかめごまポン酢和え	277	2.4	豚肉となすの甘酢炒め	ビーフン炒め	★キャベツの和え物	283	2.3
9 金	オムレツ	★カリフラワーのサラダ	109	1	肉入りコロッケ	豆腐の中華煮	★白菜ゆかり和え	255	2.7	鶏肉の五目炒め	かぼちゃ煮	★小松菜の和え物	285	2.3
10 土	カレイの塩焼き	★大根ゆかり和え	152	1.1	醤油ラーメン	ハムカツ	★フルーツ	245	2.3	コーンコロッケ&ピーマン肉詰めフライ	厚揚げの煮物	★白菜の和え物	265	2.4
11 日	信田巻き	冬瓜の煮物	144	1.2	ハンバーグ～トマトソース～	マカロニ和風炒め	★いんげんマヨ和え	287	2.7	豚肉ねぎ塩炒め	じゃがいもおかか煮	★ピリ辛春雨	266	2.4
12 月	ごぼうとそぼろ炒め	★小松菜の辛子和え	147	1.4	肉団子の酢豚風	白菜中華炒め	★もやしナムル	247	2.2	コーンピースオムレツ&エビカツ	★スペゲティサラダ	★オクラの梅和え	280	2.6
13 火	ペーコンソテー	★お豆サラダ	158	1.2	照り焼き豆腐ハンバーグ	ジャーマンポテト	★三色豆	279	2.1	野菜かき揚げ&白身魚天ぷら	肉入りれんこん甘辛炒め	★人参サラダ	269	2.4
14 水	がんも煮	★いんげんの和え物	131	1.3	お好み焼き＆目玉風オムレツ	焼きうどん	★ピーマンマリネ	288	2.4	ポークチャップ	こんにゃく甘辛煮	★もやし生姜和え	190	2.2
15 木	タラの照り焼き	★小松菜の和え物	115	1.1	カレー	メンチカツ	★フルーツ	229	2.3	厚揚げのオイスター炒め	さつまいもレモン煮	★キャベツの酢の物	279	2.0
16 金	じゃがベーハンバーグ	★ごぼうサラダ	149	1.3	チキンフライ	チンジャオ春雨	★もやしナムル	308	2.4	鶏肉と野菜炒め	大根とさつま揚げの煮物	★ひじきのサラダ	276	2.2
17 土	五目巾着	★白菜の和え物	110	1.5	洋食屋さんのデミグラスコロッケ	たらこスペゲティ	★白菜の酢の物	288	2.2	豚肉スタミナ炒め	根菜ガーリック炒め	★コーンサラダ	257	2.3
18 日	ハムステーキ＆しゅうまい	プロッコリーソテー	157	1.2	鶏の唐揚げ	豆腐チャンプルー	★大豆サラダ	288	2.0	タラの味噌焼き	冬瓜のそぼろあんかけ	★チンゲン菜の和え物	284	2.3
19 月	肉詰めいなり	★オクラの和え物	128	1.2	肉うどん	野菜炒め	★フルーツ	294	2.5	麻婆豆腐	しらたきチャプチエ	★いんげんおかか和え	263	2.0
20 火	アジの塩焼き	★大根サラダ	140	1.3	豚肉ブルコギ炒め	ごぼう天	★マカロニサラダ	272	2.2	肉じゃが	野菜炒め	★わかめとお麸の酢の物	267	2.4
21 水	肉団子の甘酢あん	カリフラワーのソテー	150	1.4	ハンバーグ～クリームソース～	いんげん中華炒め	★人参サラダ	296	2.4	鶏肉のガーリック炒め	きのことひじき煮	★さつまいもサラダ	396	2.2
22 木	野菜肉巻き	★小松菜の和え物	125	1.1	塩ラーメン	ハムカツ	★フルーツ	299	2.3	三角春巻き＆しゅうまい	豆腐の中華煮	★小松菜のナムル	245	2.1
23 金	スクランブルエッグ	★ポテトサラダ	139	1.4	タラの塩焼き	野菜ガーリック炒め	★ほうれん草の和え物	279	2.3	トマト包みメンチカツ	金平ごぼう	★いんげんの和え物	287	2.4
24 土	冬瓜と厚揚げの煮物	★れんこんのごま和え	112	1.3	とんかつ～香味ソース～	和風スペゲティ	★かぼちゃサラダ	285	2.3	鶏肉のチーズ焼き	さつま揚げ炒め	★もやしゆかり和え	269	2.5
25 日	信田巻き	★キャベツの酢の物	119	1.5	肉団子のオイスター炒め	ピーマンの中華炒め	★ひじきのサラダ	248	2.5	野菜コロッケ	なすの煮びたし	★マカロニサラダ	288	2.4
26 月	ロールキャベツ	★チンゲン菜の和え物	158	1.1	豚肉キムチ炒め	春雨中華煮	★お豆サラダ	267	2.3	カレイの照り焼き	さつまいも甘煮	★人参のナムル	289	2.1
27 火	豆腐ハンバーグ	金平ごぼう	160	1.5	親子煮	マカロニペペロン炒め	★大根の浅漬け	183	2.1	お好み焼き＆にら饅頭	里芋の味噌煮	★ほうれん草のごま和え	253	2.2
28 水	ちくわの玉子とじ	じゃがいもおかか煮	127	1.4	かぼちゃコロッケ	★れんこんマヨサラダ	キャベツソテー	272	2.5	鶏肉のカレー炒め	冬瓜の煮物	★白菜の昆布和え	265	2.4
29 木	ワインーソテー	★いんげんマヨ和え	113	1.3	かき揚げうどん	切干大根の塩炒め	★もやし生姜和え	264	2.1	棒餃子＆しゅうまい	厚揚げの煮物	★小松菜のお浸し	276	2.3
30 金	玉子ロール＆かぼちゃサラダ	プロッコリー炒め	128	1.1	回鍋肉	じゃがいもペッパー炒め	★人参マリネ	268	2.4	鶏肉の韓国風炒め	★ビーフンサラダ	枝豆ソテー	298	2.3
31 土	冬瓜そぼろ煮	★春菊の和え物	131	1.4	エビカツ	★春雨サラダ	ひじき煮	283	2.3	照り焼きハンバーグ	五目炒め	★大根サラダ	299	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80g・2品目40g・3品目30g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。