



ちゅんちゅん
kitchen

2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	日	ミートボールケチャップ	★オクラの和え物	138	1.3	鶏肉の味噌焼き	高菜マカロニ	★ピーマンマリネ	298	2.4	麻婆茄子	しらたきチャブチェ	★大豆サラダ	289	2.2
2	月	豆腐ハンバーグ～おろし～	★チンゲン菜の和え物	105	1.3	野菜入りカレーコロッケ	ニラもやし炒め	★大根の和え物	256	2.1	豚肉オイスター炒め	のり塩ポテト	★スパゲティサラダ	261	2.1
3	火	ロールキャベツ	★かぼちゃサラダ	130	0.9	ちらし寿司	がんと煮	★小松菜の和え物	293	2.1	棒餃子&ちぢみ	さつまいも甘煮	★大豆のおかか和え	285	2.6
4	水	炒り豆腐	★春菊の和え物	147	1.2	チキンカツ～ハヤシソース～	スパゲティガーリック炒め	★ポテトサラダ	294	2.3	鶏肉のコンソメ炒め	冬瓜の煮物	★人参サラダ	298	2.4
5	木	肉詰めいなり	★オクラの和え物	126	1.2	天ぷらうどん（かき揚げ・かぼちゃ）	根菜とさつま揚げの金平	★フルーツ	286	2.4	高菜オムレツ&しゅうまい	春雨オイスター炒め	★チンゲン菜の和え物	258	2.3
6	金	ウィンナー野菜炒め	枝豆ソテー	119	0.9	タラの味噌焼き	★カリフラワーカニサラダ	マカロニバジルソテー	280	2.4	鶏肉ケチャップ煮	かぶとベーコンコンソメ煮	★ブロッコリーの和え物	262	2.4
7	土	厚焼き玉子～大根おろし～	★もやし生姜和え	125	1.3	厚揚げそぼろ炒め	春雨ときのご中華炒め	★インゲンサラダ	299	2.3	メンチカツ	ひじきとさつま揚げの煮物	★大根の和え物	285	2.5
8	日	五目巾着	★ブロッコリーのサラダ	113	1.2	きたあかりコロッケ	肉団子クリーム煮	★白菜の昆布和え	277	2.5	豚肉キムチ炒め	★マカロニサラダ	冬瓜の煮物	275	2.4
9	月	がんと煮	★枝豆サラダ	156	1.1	鶏肉の塩レモン炒め	スパゲティナポリタン	★もやしのサラダ	299	2.3	豚肉すき焼き風煮	かぼちゃ煮	★インゲンの磯辺和え	253	2.5
10	火	カレイの塩焼き	★チンゲン菜の和え物	105	1.2	豚肉となすの味噌炒め	じゃがいもベッパパー炒め	★ごぼうサラダ	300	2.4	鶏肉の生姜炒め	大根の煮物	★三色豆	275	2.4
11	水	ちくわの玉子とじ	★さつまいもサラダ	147	1.4	ハンバーグ～オニオンソース～	★春雨サラダ	いんげんソテー	240	2.5	鶏の照り焼き	かぶと厚揚げの煮物	★ひじきと小松菜のサラダ	260	2.1
12	木	信田巻き	★なます	112	1.4	牛肉コロッケ	豆腐と野菜のうま煮	★もやしナムル	252	2.1	豚肉ボン酢炒め	ブロッコリーソテー	★わかめとお麴の酢の物	275	2.4
13	金	肉団子甘酢あんかけ	★人参マリネ	145	1.5	醤油ラーメン	水餃子	★フルーツ	255	2.4	サバの照り焼き	なすの煮びたし	★ほうれん草の和え物	254	2.1
14	土	ベーコンソテー	★いんげんサラダ	135	1.3	白身魚フライ&ハートハムステーキ	ソース焼きそば	★小松菜のお浸し	298	2.3	ハムと豆腐のチャンプルー	さつまいもレモン煮	★ちくわお好み和え	270	2.3
15	日	じゃがベーハンバーグ	★マカロニサラダ	124	1.3	豚肉ボン酢炒め	野菜炒め	★カリフラワーサラダ	266	2.3	鶏肉のクリームソース	菜の花の炒め物	★コーンサラダ	259	2.0
16	月	高野豆腐煮	★オクラの和え物	117	1.1	メンチカツ	冬瓜とがんと煮物	★ひじきサラダ	276	2.4	豚肉ときのごオイスター炒め	鶏肉とれんこんの煮物	★もやしごま和え	293	2.3
17	火	ハムステーキ&しゅうまい	★ブロッコリーのサラダ	155	1.1	豚肉の韓国風炒め	マカロニケチャップ	★三色豆	244	2.1	タラのチーズ焼き	ほうれん草の煮びたし	★かぼちゃサラダ	262	2.2
18	水	肉詰めいなり	★春菊の和え物	133	1.1	きつねうどん	ピーマン肉詰めフライ	★フルーツ	253	2.1	豚肉の塩レモン炒め	里芋と竹輪の煮物	★いんげんの和え物	258	2.4
19	木	カレイの照り焼き	★大豆サラダ	118	1.2	肉団子の八宝菜	金平ごぼう	★春雨中華サラダ	254	2.4	豆腐ハンバーグ～ケチャップ～	冬瓜のそぼろあんかけ	★キャベツカニサラダ	270	2.3
20	金	スクランブルエッグ	★ほうれん草のソテー	116	1.3	カレーライス	鶏の唐揚げ	★フルーツ	291	2.2	野菜コロッケ	切干大根の塩炒め	★れんこんサラダ	291	2.2
21	土	ごぼうとそぼろ炒め	★オクラのごま和え	127	1.2	サバの塩焼き	おでん(大根・はんぺん・厚揚げ)	★チンゲン菜の和え物	254	2.4	鶏肉の五目炒め	かぼちゃ煮	★ピーマンマリネ	281	2.2
22	日	がんと煮	★春菊の和え物	159	1.6	ハムカツ&オムレツ	もやし炒め	★小松菜の和え物	269	2.4	豚肉スタミナ炒め	ブロッコリー炒め	★コーンサラダ	284	2.1
23	月	ハムと豆腐のチャンプルー	★いんげんの和え物	132	1.2	豚肉野菜炒め	根菜煮	★ブロッコリーサラダ	250	2.2	三角春巻き&小籠包	チャブチェ	★人参マリネ	276	2.1
24	火	信田巻き	★キャベツの酢の物	100	1.5	鶏の味噌焼き	海鮮ビーフン	★なます	292	2.4	豚肉ねぎ塩炒め	マカロニたらこソテー	★もやし生姜和え	280	2.3
25	水	白菜と竹輪の炒め物	★ごぼうサラダ	133	1.3	厚揚げそぼろ炒め	★春雨彩り和え	★人参サラダ	265	2.0	鶏肉のトマト煮	ピーマンの甘辛炒め	★オクラおかか和え	267	2.4
26	木	ミートボールケチャップ	菜の花ソテー	148	1.1	エビフライ	スパゲティミートソース	★大根の昆布和え	273	2.4	タラの塩焼き	れんこん金平	★ひじきサラダ	272	2.3
27	金	ロールキャベツ	ほうれん草ソテー	142	1.2	ハヤシライス	とんかつ	★フルーツ	278	2.0	豚肉ときのごケチャップ炒め	カリフラワーソテー	★白菜ゆかり和え	251	2.5
28	土	カレイの照り焼き	★春菊のお浸し	130	1.3	ハンバーグ～バーベキューソース～	ひじきと根菜煮	★いんげん辛子和え	241	2.2	カレーコロッケ	三角厚揚げの煮物	★コーンサラダ	265	2.3

※『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。