



3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日	肉じゃが	★オクラの和え物	117	1.2	かに玉	塩味やきそば	★かぼちゃサラダ	270	2.0	豚丼煮	★春雨サラダ	冬瓜の煮物	297	2.6
2月	ミートボール〜ケチャップ〜	ブロッコリーソテー	153	1.5	豆腐の韓国風炒め	切干大根とベーコン炒め	★白菜ごま和え	273	2.4	ハムステーキ&メンチカツ	マカロニ和風炒め	★人参マリネ	247	2.4
3火	厚焼き玉子〜大根おろし〜	★チンゲン菜の和え物	122	1.3	ちらし寿司	たけのこしゅうまい	★大根ゆかり和え	298	2.1	照り焼き豆腐ハンバーグ	鶏肉と里芋の味噌煮	★菜の花の和え物	284	2.4
4水	ロールキャベツ・ウィンナー	★いんげんのサラダ	139	1.2	春巻き&ちぢみ	春雨ニラ炒め	★ほうれん草のナムル	258	2.4	鶏肉ときのこの炒め物	さつまいも甘煮	★人参とコーンのサラダ	276	2.3
5木	炒り豆腐	★オクラの和え物	115	1.2	鶏肉の五目炒め	じゃがいもそぼろ煮	★マカロニサラダ	275	2.3	タラの味噌焼き	カリフラワーコンソメ煮	★ピーマンマリネ	294	2.5
6金	ベーコンソテー	★コーンサラダ	109	1.1	フライドチキン	ビーフン炒め	★ひじきサラダ	298	2.3	豚肉味噌炒め	大根と竹輪の煮物	★かぼちゃサラダ	256	2.4
7土	カレイの塩焼き	★チンゲン菜のお浸し	128	1.4	お好み焼き&たこやき	ナポリタン	★白菜の浅漬け	298	2.2	コーンコロッケ	★春雨サラダ	さつまいも甘煮	279	2.2
8日	信田巻き・木の葉かぼちゃ	冬瓜の煮物	112	1.2	カレー	ピーマンの肉詰め	★フルーツ	286	2.0	鶏肉のレモンペッパー焼き	ほうれん草ソテー	★紅白なます	262	2.6
9月	ごぼうとそぼろ炒め	★小松菜の辛子和え	117	1.4	麻婆厚揚げ	もやし中華炒め	★キャベツの酢の物	292	2.3	豚肉のコンソメ炒め	れんこん金平	★オクラの梅和え	289	2.3
10火	ウィンナーソテー	★カリフラワーのサラダ	101	1.4	豚肉ブルコギ炒め	ひじきと大豆煮	★チンゲン菜の和え物	253	2.0	肉団子のクリーム煮	ふきのおかか煮	★人参サラダ	286	2.4
11水	筑前煮	★いんげんの和え物	104	1.2	ミートソーススパゲティ	エビカツ	★大根の和え物	270	2.0	豚肉のポン酢炒め	揚げ出し豆腐	★キャベツ生姜和え	282	2.4
12木	白身魚の照り焼き	★小松菜の和え物	116	1.1	チキンソテー〜トマトソース〜	ブロッコリーソテー	★白菜と油揚げのおひたし	291	2.4	春巻き&しゅうまい	冬瓜のカニあんかけ	★オクラのおかか和え	243	2.4
13金	じゃがべーハンバーグ	ほうれん草のソテー	112	1.3	牛肉コロッケ	ハムと豆腐のチャンプルー	★大豆サラダ	256	2.3	鶏肉と白菜の炒め物	竹輪と大根の煮物	★ひじきサラダ	280	2.2
14土	五目巾着・木の葉しんじょ	★さつまいもサラダ	135	1.3	えび天&かき揚げうどん	いんげんソテー	★フルーツ	268	2.1	豚肉塩レモン炒め	こんにやく甘辛炒め	★ピーマンマリネ	251	2.3
15日	ハムステーキ・しゅうまい	菜の花ソテー	154	1.2	鶏肉の五目炒め	チキンナゲット	★白菜ゆかり和え	258	2.1	タラの塩焼き	ごぼう甘辛煮	★かぶの昆布和え	290	2.1
16月	肉詰めいなり・花さつま	★オクラの和え物	128	1.2	肉豆腐	ツナじゃが	★キャベツの酢の物	268	2.5	鶏肉のケチャップ炒め	マカロニ炒め	★いんげんのおかか和え	279	2.3
17火	アジの塩焼き	★大根サラダ	142	1.3	親子煮	ブロッコリーソテー	★人参マリネ	273	2.2	豚肉ブルコギ炒め	かぼちゃ煮	★ほうれん草の和え物	267	2.4
18水	冬瓜と厚揚げの煮物	カリフラワーソテー	108	1.2	チキンステーキ〜油淋鶏ソース〜	春雨中華炒め	★もやしキムチ和え	280	2.1	エビフライ	ひじきときのこ煮	★スパゲティサラダ	252	2.5
19木	肉団子の甘酢あんかけ	★小松菜の和え物	132	1.2	チンジャオロース風炒め	水餃子	★大根の昆布和え	299	2.3	カレーコロッケ	ナスの味噌炒め	★チンゲン菜のナムル	288	2.6
20金	スクランブルエッグ	★ポテトサラダ	139	1.4	サバの塩焼き	豆腐の韓国風炒め	★白菜の浅漬け	254	2.1	鶏肉の生姜炒め	金平ごぼう	★いんげんごま和え	263	2.4
21土	照り焼き豆腐ハンバーグ	★中華春雨	129	1.4	チキンカツ〜トマトソース〜	ひじき五目煮	★コーンサラダ	249	2.2	豚肉の甘辛炒め	大根とさつま揚げの煮物	★オクラおかか和え	256	2.4
22日	信田巻き・花さつま	★いんげんサラダ	110	1.3	チーズメンチカツ	きのこ野菜炒め	★ピーマンマリネ	273	2.4	タラのゆかり焼き	マカロニたらこ炒め	★なすの煮びたし	290	2.1
23月	ウィンナーソテー	★春菊の和え物	105	1.5	肉団子のクリーム煮	★切干大根と水菜のサラダ	★白菜の煮びたし	281	2.4	鶏肉のチーズ焼き	かぶとふきの煮物	★人参ナムル	267	2.4
24火	野菜肉巻き・しゅうまい	★チンゲン菜の煮びたし	111	10.0	豆腐ハンバーグ〜ケチャップ〜	さつま揚げとれんこん炒め	★大豆サラダ	271	2.3	鶏肉の塩炒め	かぼちゃ小倉煮	★ほうれん草の磯辺和え	247	2.5
25水	竹輪の玉子とじ	じゃがいもおかか煮	127	1.4	きつねうどん	竹輪磯辺揚げ	★フルーツ	290	2.3	白身魚フライ	厚揚げと大根の煮物	★ピーマンおひたし	284	2.5
26木	ハムと豆腐のチャンプルー	人参マリネ	136	1.4	キーマカレー	★花野菜サラダ	★フルーツ	258	2.3	豚肉ときのこ炒め	冬瓜の煮物	★白菜と昆布和え	262	2.2
27金	ロールキャベツ・ウィンナー	ブロッコリー炒め	140	1.2	菜の花と筍のコロッケ	焼きうどん	★いんげんの和え物	292	2.5	野菜かき揚げ&かぼちゃ天ぷら	★ビーフンのサラダ	里芋煮	279	2.5
28土	玉子ロール&三色豆	★春菊の和え物	121	1.2	ハンバーグ〜デミグラスソース〜	なすのコンソメ煮	★わかめとお麩の酢の物	268	2.2	鶏肉ねぎ塩炒め	さつまいもレモン煮	★ほうれん草のおひたし	296	2.1
29日	ミートボール〜ケチャップ〜	★オクラの和え物	138	1.3	チキンカツ〜味噌ダレ〜	キムチビーフン	★大根おかか和え	294	2.1	鶏肉のバジル焼き	しらたきチャブチェ	★いんげんの和え物	250	2.3
30月	かぶのそぼろ煮	★紅白なます	120	1.4	醤油ラーメン	チキンリングフライ	★フルーツ	286	2.5	豚肉オイスター炒め	カリフラワーソテー	★菜の花のおひたし	269	2.4
31火	オムレツ〜ケチャップ〜	キャベツの炒め物	133	1.3	カレイの照り焼き	肉じゃが	★れんこんサラダ	285	2.2	かにクリームコロッケ	かぼちゃバター醤油煮	★ブロッコリーの和え物	257	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。