



4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 水	タラの塩焼き	★いんげんの和え物	107	1.4	肉団子の酢豚	マカロニカレー炒め	★切干大根サラダ	293	2.0	鶏肉のコンソメ炒め	冬瓜の煮物	★人参サラダ	268	2.4
2 木	ごぼうとそぼろ炒め	★チンゲン菜の和え物	122	1.5	鶏のからあげ	ウィンナーソテー	★わかめナムル	293	2.1	厚揚げの甘辛炒め	春雨オイスター炒め	★小松菜の和え物	257	2.3
3 金	ミートボールケチャップソース	ブロッコリーのソテー	153	1	俵メンチカツ	★じゃがいもとひじきのサラダ	いんげんコンソメ炒め	270	2.4	高菜オムレツ&しゅうまい	★カリフラワーのサラダ	れんこん金平	265	2.0
4 土	ロールキャベツ・ウィンナー	★梅かつおざーサイ	133	1.4	三色丼	★マカロニサラダ	蒟蒻と大豆の煮物	295	2.2	サバの塩焼き	切干大根の塩炒め	★かぼちゃサラダ	281	2.5
5 日	炒り豆腐	★オクラとコーンの和え物	119	1.2	きつねうどん	竹輪磯辺揚げ	★フルーツ	269	2.2	鶏肉となすの甘酢炒め	がんと煮	★わかめとお麩の酢の物	251	2.2
6 月	ベーコンソテー	★チンゲン菜のお浸し	105	1.5	ハンバーグのクリーム煮	野菜炒め	★いんげんのごま和え	283	2.4	野菜コロッケ	大根と竹輪の煮物	★小松菜の和え物	297	2.3
7 火	カレイの塩焼き	★ピーマンマリネ	112	1.4	豚肉キムチ炒め	★スパゲティサラダ	かぼちゃ煮	290	2.4	照り焼きチキン&チーズオムレツ	★春雨サラダ	★もやしさっぱり和え	271	2.1
8 水	信田巻き・木の葉かぼちゃ	冬瓜の煮物	112	1.2	ささみチーズフライ&野菜肉巻き	高野豆腐の煮物	★ポテトサラダ	269	2.2	豚肉ねぎ塩炒め	ハム野菜炒め	★ごぼうサラダ	299	2.5
9 木	厚焼き玉子・大根おろし	★小松菜の辛子和え	120	1.2	とんかつ	ナポリタン	★いんげんごま和え	295	2.5	豚肉のコンソメ炒め	れんこん金平	★オクラ梅和え	260	2.3
10 金	ウィンナーソテー	★人参マリネ	113	1.4	肉うどん	がんと煮	★フルール	299	2.3	タラのムニエル	鶏肉ボン酢炒め	★ブロッコリーツナサラダ	253	2.3
11 土	筑前煮	★オクラおかつ和え	146	1.5	サバの味噌焼き	白菜の煮びたし	★ごぼうサラダ	256	2.2	肉団子のクリーム煮	かぼちゃバター醤油煮	★キャベツの生姜和え	276	2.3
12 日	白身魚の照り焼き	★チンゲン菜の和え物	125	1.5	肉じゃが	ビーフン炒め	★小松菜の和え物	253	2.4	豚肉オイスター炒め	冬瓜のかにあんかけ	★もやしごま和え	252	2.4
13 月	ミートボールケチャップソース	★カリフラワーサラダ	103	1.4	肉入りコロッケ	豚肉玉子とじ	★白菜の酢の物	290	2.5	お好み焼き&たこやき	ごぼうの甘辛煮	★菜の花のお浸し	277	2.2
14 火	五目巾着・木の葉しんじょ	★さつまいもサラダ	135	1.3	鶏肉の五目炒め	揚げ出し豆腐	★いんげんの和え物	265	2.0	コーンピースオムレツ&白身魚フライ	竹輪と大根の煮物	★小松菜の磯辺和え	273	2.1
15 水	ハムステーキ&しゅうまい	チンゲン菜のソテー	148	1.2	キーマカレー	味噌団子焼き	★ほうれん草ごま和え	268	2.2	鶏肉のゆかり焼き	しらたきチャプチェ	★わかめ和風和え	270	2.0
16 木	肉詰めいなり・れんこんさつま	★オクラの和え物	129	1.2	醤油ラーメン	ペイクドパンブキン	★フルーツ	292	2.5	豚肉の生姜炒め	切干大根とベーコン炒め	★いんげんおかつ和え	283	2.4
17 金	スクランブルエッグ	★マカロニサラダ	152	1.4	ミラノ風チキンカツ	ひじき五目煮	★菜の花の和え物	265	2.3	豚肉ブルコギ炒め	ウィンナー炒め	★人参マリネ	250	2.3
18 土	冬瓜と厚揚げの煮物	ほうれん草のソテー	108	1.4	野菜コロッケ	焼きそば	★ポテトサラダ	279	2.3	鶏肉ガーリック炒め	ミートボールケチャップ	★もやし和風和え	296	2.3
19 日	アジの塩焼き	★小松菜の和え物	132	1.4	唐揚げの甘酢あんかけ	★春雨サラダ	大根の洋風煮	268	2.0	かぼちゃ天&野菜かき揚げ	なすの味噌炒め	★チンゲン菜ナムル	253	2.1
20 月	じゃがベーハンバーグ	★キャベツの生姜和え	147	1.0	回鍋肉	ビーフン炒め	★れんこんサラダ	262	2.3	カレーコロッケ	金平ごぼう	★かぼちゃサラダ	255	2.3
21 火	カレイの照り焼き	★いんげんサラダ	135	1.2	オムレツ~ハヤシソース~	切干大根煮	★チンゲン菜の和え物	268	2.4	豚肉の甘辛炒め	豆腐チャンプルー	★なすの煮びたし	268	2.2
22 水	ちくわの玉子とじ	★ブロッコリーのマリネ	122	1.5	ハムカツ	ひじきと大豆煮	★オクラの和え物	283	2.2	スパイシーチキン&しゅうまい	白菜の炒め物	★スパゲティサラダ	293	2.1
23 木	ウィンナーソテー	★オクラの和え物	139	1.5	照り焼き豆腐ハンバーグ	かぼちゃ煮	★ポテトサラダ	252	2.4	タラのゆかり焼き	春雨炒め	★ごぼうサラダ	285	2.1
24 金	ミートボールケチャップソース	★コールスローサラダ	155	1.4	かき揚げうどん	青菜ときのこの炒め物	★フルーツ	251	2.1	鶏肉のチーズ焼き	ビーフン炒め	★ほうれん草の磯辺和え	293	2.4
25 土	玉子ロール&さつまいも甘煮	金平ごぼう	117	1.1	厚揚げ麻婆	切干大根煮	★春菊の和え物	261	2.3	鶏肉のスタミナ炒め	かぼちゃ小倉煮	★ピーマンのお浸し	255	2.5
26 日	ハムと豆腐の炒め物	じゃがいも煮	104	1.4	チーズ入りメンチカツ	野菜炒め	★ひじきサラダ	264	2.3	豚肉ときのこ炒め	冬瓜の煮物	★白菜の昆布和え	262	2.2
27 月	オムレツ~ケチャップ	ブロッコリー炒め	119	1.1	カレー	ピーマン肉詰めフライ	★フルーツ	298	2.3	サバの照り焼き	韓国風炒め	★ビーフンサラダ	243	2.0
28 火	信田巻き・れんこんさつま	★春菊の和え物	140	1.4	ミートコロッケ	筑前煮	★黒豆	284	2.4	鶏肉の味噌焼き	春雨の中華煮	★ほうれん草と油揚げのおひたし	266	2.4
29 水	ロールキャベツ・ウィンナー	★オクラの和え物	132	1.4	ハンバーグ~きのこソース~	いんげんと蒟蒻の甘辛煮	★大根の浅漬け	279	2.1	麻婆豆腐	さつまいも甘煮	★もやしナムル	257	2.4
30 木	がんとそぼろあんかけ	★いんげんの和え物	103	1.2	エビフライ	野沢菜パスタ	★ポテトサラダ	281	2.4	豚肉の塩レモン炒め	さつま揚げ入り金平	★菜の花のお浸し	268	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。