

5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 金	野菜肉巻き・しゅうまい	チンゲン菜ソテー	133	1.1	カレーライス	目玉風オムレツ	★くだもの	262	2.2	豚肉ガーリック炒め	冬瓜の煮物	★かぼちゃサラダ	258	2.0
2 土	ふんわり野菜豆腐寄せ	ブロッコリー炒め	113	1.5	白身フライ	厚揚げと大根の煮物	★ごぼうサラダ	254	2.1	ペイクドエッグ&つくね	鶏肉コンソメ炒め	★人参サラダ	285	2.1
3 日	鶏肉のうま煮	れんこん炒め	112	1.2	チーズ入りコロッケ	ナポリタン	★さつまいもサラダ	270	2.1	チヂミ&揚げ餃子	ほうれん草の煮物	★コーンサラダ	286	2.4
4 月	肉じゃが	★ひじきのサラダ	115	1.3	回鍋肉	春雨サラダ	★もやしキムチ	267	2.2	ベーコンチーズカツ	おとうふがんと煮	★いんげんサラダ	291	2.1
5 火	野菜天	★オクラなめたけ和え	132	1.5	ちらし寿司	竹輪と小松菜の煮びたし	★三色豆	287	2.2	ロールキャベツ~カレーソース~	たけのこ炒め	★ピーマンサラダ	265	2.1
6 水	三色しのだ	ごぼう炒め	123	1.3	枝豆コロッケ	チンゲン菜のソテー	★なすの煮びたし	281	2.1	鶏肉のバーベキューソース	キャベツソテー	★ポテトサラダ	249	2.3
7 木	カレイの煮付け	ちくわの炒め物	129	1.3	ラビオリ&しゅうまい	切干大根煮	★白菜の浅漬け	265	2.3	豚肉の生姜炒め	きのこ炒め	★お豆サラダ	263	2.1
8 金	枝豆と豆腐のふんわり天・さつま	チンゲン菜の炒め物	112	1.3	豚肉ケチャップ炒め	★スパゲティサラダ	もやし炒め	293	2.1	牛肉コロッケ	豆腐炒め	★きゅうりサラダ	279	2.4
9 土	タレ付き肉団子	じゃがいも炒め	142	1.4	鶏肉ときのこの生姜炒め	春雨オイスター炒め	★大根ゆかり和え	282	2.3	お好み焼き&ねぎオムレツ	ブロッコリーソテー	★人参マリネ	292	2.4
10 日	鶏肉うめしそ焼き	★ピーマンサラダ	133	1.4	メンチカツ	ピーマン炒め	★白菜生姜和え	292	2.4	さけの塩焼き	ひじき煮	★ふき和え	254	2.4
11 月	海鮮天さつま・木の葉しんじょ	カリフラワーのソテー	120	1.5	きつねうどん	ミートボールトマトソース	★くだもの	250	2.5	根菜つくねハンバーグ	こんにゃくの煮物	★小松菜の和え物	281	2.1
12 火	さわら幽庵焼き	★ポテトサラダ	154	1.0	照り焼きチキン&オムレツ	れんこんとごぼうの煮物	★人参とコーンのサラダ	267	2.3	かき揚げ&かぼちゃ天	冬瓜の煮物	★なすのお浸し	276	2.0
13 水	チャプチェ	★キャベツサラダ	125	1.2	ロースとんかつ	切干大根煮	★わかめナムル	254	2.5	肉団子のハヤシソース	かぼちゃ煮	★オクラの和え物	284	2.4
14 木	五目巾着・生姜天	ごぼう炒め	120	1.4	牛肉コロッケ	焼きうどん	★大根の和え物	251	2.2	タンドリーチキン	チンゲン菜炒め	★コーンサラダ	255	2.3
15 金	野菜イカバーグ	たけのこ炒め	109	1.4	野菜春巻き	★マカロニサラダ	ひじきと油揚げの煮物	284	2.3	ポークチャップ	ブロッコリー炒め	★春雨中華サラダ	296	2.4
16 土	鶏肉の照り焼き	★ピーマンサラダ	150	1.2	サバの塩焼き	こんにゃく甘辛煮	★もやし磯辺和え	254	2.5	メンチカツ	いんげん中華煮	★豆サラダ	277	2.4
17 日	和風ロールキャベツ	れんこん炒め	144	1.4	カレーライス	コーンフライ	★くだもの	273	2.6	ミートボール&ハムステーキ	カリフラワーソテー	★なすの酢の物	281	2.3
18 月	さつま揚げ炒め	★きゅうりサラダ	113	1.6	タラの塩焼き	ピーマン炒め	★お豆サラダ	245	2.1	とんかつ	ひじき煮	★たけのこ辛子和え	294	2.4
19 火	舞茸と豆腐のふんわり天・さつま	★ブロッコリーサラダ	113	1.3	鶏肉となすの甘酢炒め	★コールスローサラダ	さつまいもレモン煮	268	2.2	オムレツ~クリームソース~	ごぼう炒め	★ポテトサラダ	295	2.0
20 水	じゃがべーハンバーグ	たけのこ炒め	132	1.5	肉団子のトマト煮	たらこスパゲティ	★もやしごま和え	266	2.5	カレイのバジルオイル焼き	れんこん炒め	★ピーマンサラダ	268	2.4
21 木	サラダステーキ照り焼き	小松菜の炒め物	133	1.4	チキンカツ~おろしポン酢ソース~	チンジャオ春雨	★ひじきと大豆のサラダ	283	2.1	ポトフ	キャベツソテー	★スパゲティサラダ	263	2.3
22 金	三角しのだ・生姜天	★オクラの和え物	133	1.4	白身魚フライ	豆腐の中華煮	★ごぼうサラダ	266	2.3	鶏肉のチリソース	カリフラワー炒め	★コーンとチーズのサラダ	266	2.2
23 土	野菜天さつま・木の葉しんじょ	白菜ソテー	121	1.5	豚肉ねぎ塩炒め	切干大根煮	★チンゲン菜の和え物	262	2.5	チーズ入りコロッケ	マカロニ炒め	★きのこほうれん草の和え物	265	2.4
24 日	豆腐チャンプルー	★ブロッコリーサラダ	149	1.5	鶏の甘酢あんかけ	野菜炒め	★昆布豆	298	2.4	ハンバーグ~デミグラスソース~	かぼちゃレモン煮	★オクラさっぱり和え	288	2.3
25 月	鶏肉ねぎ塩焼き	いんげんの炒め物	141	1.2	冷やし醤油ラーメン	水餃子~生姜あんかけ~	★くだもの	298	2.2	タラのムニエル	なすソテー	★マカロニサラダ	269	2.1
26 火	がんと煮・木の葉かぼちゃ	れんこん炒め	122	1.2	枝豆フライ	★ポテトサラダ	こんにゃく金平	270	2.4	肉じゃが	チンゲン菜の炒め物	★ふき和風和え	255	2.1
27 水	かにと豆腐のふんわり天・さつま	なす炒め	112	1.3	チキンステーキ~味噌ダレ~	きのこ大根の煮物	★わかめごまポン酢和え	248	2.2	エビフライ	ブロッコリー炒め	★きゅうりの和え物	279	2.1
28 木	ねぎ焼き	★たけのこ和風和え	111	1.1	ハンバーグ~バーベキューソース~	ひじきとごぼうの甘辛煮	★キャベツおひたし	284	2.4	厚揚げオイスター炒め	冬瓜の煮物	★れんこんサラダ	277	2.3
29 金	ふんわり野菜豆腐寄せ	★オクラの和え物	148	1.3	キーマカレー	チーズオムレツ	★くだもの	257	2.0	カレイの照り焼き	チンゲン菜炒め	★竹輪のサラダ	283	2.0
30 土	海鮮しゅうまい	白菜炒め	131	1.0	スパゲティ~ミートソース	ジャーマンポテト	★くだもの	268	2.3	鶏肉ねぎ塩焼き	なす炒め	★豆サラダ	297	2.1
31 日	イカタコさつま・木の葉しんじょ	ごぼう炒め	139	1	肉団子の酢豚	高菜マカロニ	★小松菜ナムル	257	2.1	ジャンボハムカツ	カリフラワー炒め	★オクラのポン酢和え	257	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。