

6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月	鶏肉おろしソース	ピーマン炒め	150	1.2	麻婆厚揚げ	チャプチェ	★キャベツ生姜和え	296	2.1	タラの味噌焼き	糸昆布煮	★きゅうりサラダ	276	2.3
2火	鶏肉の八幡巻き	なす炒め	141	1.4	きつねうどん	竹輪の磯辺揚げ	★くだもの	286	2.2	豚肉とごぼうの甘辛煮	白菜ソテー	★大根サラダ	293	2.3
3水	ハンバーグ～ケチャップ～	れんこん金平	134	1.2	アジの照り焼き	厚揚げの煮物	★もやしキムチ和え	275	2.3	さつま揚げオイスター炒め	カリフラワーコンソメ煮	★三色豆	280	2.4
4木	ふんわり野菜豆腐寄せ	インゲンソテー	113	1.5	ピビンパ丼	マカロニガーリック炒め	★ひじきサラダ	286	2.6	野菜つくね&オムレツ	チンゲン菜炒め	★オクラさっぱり和え	255	2.0
5金	しゅうまい	ごぼう炒め	114	1.3	肉団子甘酢あんかけ	こんにゃくと油揚げの煮物	★れんこんサラダ	282	2.4	ベーコンチーズカツ	ほうれん草炒め	★なす酢味噌和え	284	2.3
6土	玉子ロール&高野豆腐炒め	★ふきおかか和え	116	1.1	カレーライス	春雨のスタミナ炒め	★くだもの	289	2.4	鶏肉のボン酢煮	ブロッコリーソテー	★きゅうりサラダ	292	2.4
7日	タラの照り焼き	★豆サラダ	103	1.2	鶏肉ガーリック炒め	和風きのこパスタ	★いんげんごま和え	282	2.4	豚肉とれんこんの炒め物	こんにゃく甘辛煮	★オクラなめたけ和え	272	2.6
8月	豆腐ハンバーグ	マカロニ炒め	121	1.4	肉団子のトマト煮	★コールスロー	もやし炒め	241	2.4	カレイの塩焼き	切干大根中華炒め	★たけのこ辛子和え	250	2.1
9火	肉詰めいなり・生姜天	★きゅうりサラダ	102	1	豚肉となすの味噌炒め	厚揚げそぼろあんかけ	★キャベツの生姜和え	250	2.5	鶏肉のバジル焼き	かぼちゃレモン煮	★ピーマンサラダ	277	2.4
10水	枝豆ふんわり天・花形さつま	★ピビンパもやし	112	1.2	ハンバーグ～照り焼きソース～	さつま揚げ野菜炒め	★切干大根と水菜のサラダ	268	2.5	エビカツ	ブロッコリーソテー	★さつまいもサラダ	279	2.2
11木	海鮮揚げ・木の葉しんじょ	金平ごぼう	112	1.5	醤油ラーメン	チーズつくね	★くだもの	284	2.0	ハムステーキ&しゅうまい	いんげん炒め	★マカロニサラダ	295	2.3
12金	じゃがペーハンバーグ	カリフラワー炒め	124	1.3	シーフードカレー	春雨の中華煮	★くだもの	294	2.2	肉団子の甘酢ソース	れんこんソテー	★きゅうりのマヨサラダ	266	2.2
13土	カレイの照り焼き	小松菜中華炒め	133	1.1	チキンステーキ～味噌ダレ～	いんげんとこんにゃく金平	★白菜ゆかり和え	262	2.0	豚肉ブルコギ炒め	たけのこ炒め	★なす辛子和え	259	2.2
14日	厚焼玉子・大根おろし	★きのこの和え物	133	1.1	豚肉すきやき風煮	マカロニソテー	★もやし和風和え	270	2.0	鶏肉スタミナ炒め	ブロッコリーの炒め物	★ふき和風和え	257	2.4
15月	鶏肉のうま煮	れんこん炒め	113	1.2	白身魚のチーズ焼き	★ポテトサラダ	チンゲン菜の煮びたし	282	2.3	牛肉コロッケ	白菜炒め	★オクラのサラダ	276	2.3
16火	タレ付きミートボール	★豆サラダ	113	1.5	豚肉の生姜炒め	かぼちゃ小倉煮	★大根さっぱり和え	262	2.4	さわら幽庵焼き	厚揚げの味噌炒め	★竹輪サラダ	288	2.3
17水	舞茸ふんわり天・花形さつま	カリフラワーソテー	126	1.5	豆腐ハンバーグ～ケチャップ～	春雨中華炒め	★白菜の浅漬け	257	2.3	キーマカレー	ピーマンソテー	★くだもの	294	2.2
18木	五目巾着・木の葉かぼちゃ	さつまあげの炒め物	149	1.5	アジの照り焼き	切干大根煮	★もやしときくらげのナムル	270	2.2	鶏肉のケチャップ煮	れんこん炒め	★きゅうりの酢の物	256	2.2
19金	サラダステーキ照り焼き	★オクラなめたけ和え	110	1.3	焼きそば	ジャーマンポテト	★くだもの	259	2.5	麻婆豆腐	なすの煮びたし	★白菜サラダ	277	2.2
20土	野菜さつま・木の葉しんじょ	★ほうれん草の和え物	101	1.1	オムレツ～クリームソース～	キャベツソテー	★わかめと麩の酢の物	266	2.3	鶏肉の照り焼き	チンゲン菜炒め	★きのこ辛子和え	261	2.4
21日	タラの塩焼き	なす炒め	107	1.3	鶏肉の治部煮	さつまいも甘煮	★白菜ごま和え	250	2.2	ハムステーキ&ミートボール	あさりパスタ	★ブロッコリーサラダ	288	2.1
22月	豆腐チャンプルー	★ピーマンサラダ	143	1.4	ハンバーグ～ハヤシソース～	豚肉と大根の韓国風煮	★かぼちゃサラダ	289	2.6	鶏肉ボン酢炒め	切干大根煮	★ほうれん草のごま和え	277	2.0
23火	さわらの味噌焼き	ブロッコリーソテー	134	1.2	親子丼	きのこガーリックソテー	★いんげんのお浸し	256	2.0	ロールキャベツ～トマトクリーム～	れんこん炒め	★ポテトサラダ	2769	2.5
24水	三角のだ・生姜天	キャベツソテー	106	1.2	豚肉のオイスター炒め	やわらか角揚げ煮	★人参マリネ	253	2.5	鶏肉のゆかり焼き	なすソース炒め	★ピーマンサラダ	274	2.1
25木	かにふんわり天・花形さつま	★きゅうりサラダ	114	1.4	かき揚げうどん	しゅうまい	★くだもの	263	2.1	さばの塩焼き	きのこ中華炒め	★オクラの和え物	258	2.0
26金	和風ロールキャベツ	チンゲン菜炒め	135	1.4	肉団子の酢豚風	★春雨サラダ	かぼちゃ煮	271	2.3	エビフライ	カリフラワーソテー	★マカロニサラダ	262	2.1
27土	イカタコさつま・木の葉しんじょ	インゲン炒め	120	1.3	鶏肉の五目炒め	ゆかりパスタ	★もやしキムチ和え	252	2.4	豚肉と厚揚げの炒め物	ピーマン中華煮	★わかめサラダ	267	2.4
28日	がんも煮・生姜天	★ふきごま和え	144	1.4	ハンバーグ～トマトソース～	花野菜炒め	★キャベツマリネ	255	2.5	カレイの照り焼き	鶏肉ときのご炒め	★きゅうり和風和え	299	2.4
29月	海鮮しゅうまい	なす炒め	118	1.3	豚肉ねぎ塩炒め	ビーフン炒め	★チンゲン菜のナムル	289	2.1	野菜つくね&オムレツ	大根の煮物	★さつまいもサラダ	250	2.5
30火	野菜天	★豆サラダ	129	1.2	メンチカツ	五目金平	★キャベツのお浸し	273	2.3	タラのムニエル	マカロニ炒め	★オクラの和え物	258	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。