



7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	ハムステーキ&オムレツ	カリフラワーソテー	138	1	豚肉ブルコギ炒め	チャプチェ	★人参マリネ	251	2.2	豆腐ハンバーグ〜きのこソース〜	れんこんの煮物	★ふきおかか和え	281	2.1
2	木	ミートボール	ブロッコリーソテー	143	1.4	チキンソテー〜デミソース〜	★マカロニサラダ	ほうれん草コーンソテー	289	2.4	豚肉オイスター炒め	さつまいもレモン煮	★小松菜和風和え	253	2.5
3	金	厚焼き玉子・大根おろし	★チンゲン菜の和え物	123	1.4	ナポリタン	野菜コロッケ	★くだもの	277	2.3	カレイの照り焼き	野菜炒め	★菜の花の和え物	290	2.5
4	土	ロールキャベツ・ウィンナー	なすけチャップ炒め	121	1.1	牛皿	海鮮ビーフン炒め	★ひじきのサラダ	277	2.4	鶏肉ときのこ炒め	ほうれん草の炒め物	★なます	268	2.1
5	日	炒り豆腐	★オクラの和え物	141	1.2	回鍋肉	たけのこしゅうまい	★ポテトサラダ	272	2.2	タラの味噌焼き	かぼちゃ煮	★ピーマンマリネ	270	2.2
6	月	ベーコンソテー	★コーンサラダ	112	1.3	照り焼きハンバーグ	★春雨サラダ	チンゲン菜ソテー	264	2.5	鶏肉ボン酢煮	キャベツと竹輪の炒め物	★いんげんごま和え	254	2.2
7	火	カレイの塩焼き	★チンゲン菜のおひたし	138	1.2	★セタそうめん	星形コロッケ	★くだもの	280	2.0	鶏肉のソース炒め	三角厚揚げ煮	★ブロッコリーの和え物	254	2.0
8	水	枝豆ふんわり天・さつま	もやし炒め	111	1.5	スパイシーチキン&オムレツ	ジャーマンポテト	★ひじきのサラダ	255	2.4	豚肉ねぎ塩炒め	ほうれん草のソテー	★マカロニサラダ	298	2.5
9	木	ごぼうとそぼろ炒め	★小松菜の辛子和え	114	1	サバの塩焼き	がんもの煮物	★コールスロー	282	2.4	鶏肉と大豆のコンソメ煮	れんこん金平	★オクラ梅和え	283	2.4
10	金	ウィンナーソテー	★カリフラワーサラダ	138	1.0	鶏肉となすの味噌炒め	さつまいも甘煮	★チンゲン菜のナムル	251	2.0	肉団子クリームソース	春雨韓国風炒め	★人参サラダ	274	2.4
11	土	筑前煮	★ほうれん草の和え物	135	1.2	チキンソテー〜トマトソース〜	スパゲティペペロン	★もやしの和え物	267	2.2	豚肉ボン酢炒め	揚げ出し豆腐〜和風あん〜	★きやべつの生姜和え	282	2.2
12	日	白身魚照り焼き	★小松菜の和え物	124	1.1	エビフライ	★春雨サラダ	いんげんソテー	292	2.3	豚肉オイスター炒め	野菜炒め	★オクラおかか和え	262	2.5
13	月	じゃがべーハンバーグ	ほうれん草ソテー	103	1.3	他人とじ煮	和風スパゲティ	★大根ゆかり和え	256	2.4	鶏肉と厚揚げの炒め物	里芋の煮物	★かぼちゃサラダ	284	2.1
14	火	五目巾着・しんじょ	★さつまいもサラダ	115	1.2	★冷やし醤油ラーメン	春巻き	★くだもの	287	2.5	鶏肉の味噌煮	白菜ソテー	★ピーマンマリネ	260	2.1
15	水	ハムステーキ&しゅうまい	菜の花ソテー	157	1.1	豚肉キムチ炒め	小松菜の中華炒め	★人参マリネ	267	2.1	タラの塩焼き	ひじき五目煮	★いんげんの和え物	252	2.1
16	木	肉詰めいなり・さつま	★オクラの和え物	129	1.2	チキンピカタ	厚揚げ炒め	★チンゲン菜の和え物	279	2.4	豚肉スタミナ炒め	里芋そぼろ煮	★ブロッコリーサラダ	274	2.4
17	金	オムレツ	カリフラワーソテー	112	1.3	夏野菜カレー	マカロニベッパ〜炒め	★くだもの	289	2.1	豚肉ブルコギ炒め	れんこんとこんにゃく甘辛煮	★ほうれん草の和え物	274	2.0
18	土	あじの塩焼き	★大根サラダ	142	1.3	メンチカツ&ハムステーキ	焼きうどん	★お豆サラダ	274	2.4	チキンソテー〜オーロラソース〜	きのこ炒め	★小松菜の和え物	294	2.2
19	日	肉団子の甘酢あんかけ	ほうれん草ソテー	155	1.1	豚肉レモン炒め	根菜煮	★もやしごま和え	288	2.4	照り焼きつくね&しゅうまい	大豆トマト煮	★チンゲン菜ナムル	256	2.2
20	月	スクランブルエッグ	ブロッコリーソテー	146	1.1	厚揚げ麻婆	★春雨サラダ	いんげんソテー	298	2.3	鶏肉の生姜炒め	ごぼう甘辛煮	★オクラおかか和え	253	2.2
21	火	豆腐ハンバーグ照り焼き	★ほうれん草ごま和え	121	1.1	鶏肉のチャンプルー	やわらか角揚げの煮物	★ひじきと大豆のサラダ	256	2.2	豚肉の甘辛炒め	チンゲン菜中華炒め	★マカロニサラダ	255	2.2
22	水	信田巻き・さつま	★いんげんサラダ	140	1.4	★冷やしきつねうどん	のり塩ポテト	★くだもの	299	2.0	タラのゆかり焼き	がんも煮	★カリフラワーサラダ	285	2.2
23	木	ウィンナーソテー	★春菊の和え物	128	1.5	きたあかりコロッケ	切干大根煮	★チンゲン菜の和え物	289	2.3	鶏肉チーズ焼き	ビーフン炒め	★人参ナムル	285	2.5
24	金	野菜肉巻き&しゅうまい	★さつまいもサラダ	152	1.4	鶏肉の照り煮	たらこスパゲティ	★いんげんのおひたし	256	2.4	豚肉塩炒め	ごぼうとさつまあげの煮物	★ほうれん草いそべ和え	294	2.0
25	土	ちくわ玉子とじ	キャベツソテー	126	1.5	タラの味噌焼き	肉じゃが	★小松菜の和え物	284	2.5	鶏肉カレー炒め	大根と厚揚げの煮物	★ピーマンおひたし	281	2.3
26	日	ハムと豆腐のチャンプルー	★人参マリネ	140	1.2	鶏肉とナスのトマト煮	春雨炒め	★わかめごまボン酢和え	265	2.2	豚肉オイスター炒め	かぼちゃ煮	★白菜の昆布和え	251	2.3
27	月	ロールキャベツ・ウィンナー	★お豆サラダ	135	1.3	ピーマン肉詰&パンブキンキッシュ	さつま揚げ入り野菜炒め	★スパゲティサラダ	295	2.4	タラのムニエル	里芋煮	★オクラゆかり和え	273	2.3
28	火	玉子ロール&三色豆	★春菊の和え物	115	1.1	★冷やしかき揚げうどん	ブロッコリー炒め	★くだもの	265	2.2	チキンソテー〜おろしソース〜	ピーマン炒め	★ほうれん草おひたし	277	2.3
29	水	ミートボール	★オクラのなめ茸和え	138	1.5	キーマカレー	チーズオムレツ&ハッシュドポテト	★くだもの	299	2.2	麻婆豆腐	しらたきチャプチェ	★いんげんサラダ	260	2.4
30	木	がんも煮	★チンゲン菜の和え物	104	1.3	あじの照り焼き	じゃがいもそぼろ煮	★なます	261	2.4	鶏肉バジル焼き	金平ごぼう	★菜の花おひたし	278	2.2
31	金	オムレツ	ほうれん草ソテー	135	1.2	豆腐ハンバーグ〜おろしボン酢〜	ひじき五目煮	★わかめナムル	258	2.3	豚肉ガーリック炒め	さつまいもレモン煮	★ブロッコリーの和え物	269	2.6

※『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。