



8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	土	タラの塩焼き	★キャベツの生姜和え	110	1.1	★冷やし中華	鶏肉八幡巻き	★くだもの	311	2.4	鶏に宇のコンソメ炒め	かぼちゃ煮	★人参サラダ	246	2.0
2	日	ハムと豆腐のチャンプルー	★ふきおかか和え	122	1.1	チキンソテー～ステーキソース～	ほうれん草とコーンソテー	★切干大根サラダ	233	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	266	2.2
3	月	和風ロールキャベツ	ブロッコリー炒め	123	1.4	チキンカツ	★スパゲティサラダ	ひじきの煮物	266	2.4	カレイの照り焼き	金平ごぼう	★ピーマンサラダ	263	2.1
4	火	舞茸ふんわり天&さつま	たけのこ炒め	142	1.1	豚肉ペッパー炒め	揚げ出し豆腐	★大根ゆかり和え	273	2.3	ハムステーキ&ピーマン肉詰め	カリフラワーコンソメ煮	★オクラとツナのサラダ	266	2.3
5	水	ミートオムレツ	きのこ炒め	109	1.6	ハンバーグ～野菜トマトソース～	さつまいもレモン煮	★わかめさっぱり和え	290	2.4	鶏肉の味噌焼き	いんげんソテー	★ポテトサラダ	293	2.3
6	木	五目巾着&木の葉しんじょ	★きゅうりさっぱり和え	100	1.4	回鍋肉	ガーリックスパゲティ	★小松菜の和え物	265	2.4	鶏肉のオイスター炒め	白菜の炒め物	★大根サラダ	263	2.1
7	金	厚揚げの炒め物	★いんげんサラダ	107	1.2	鶏肉ケチャップ炒め	ブロッコリーソテー	★春雨サラダ	269	2.0	ポテトコロッケ	ナス炒め	★マカロニサラダ	293	2.3
8	土	サラダステーキ照り焼き	チンゲン菜の炒め物	129	1.4	肉団子クリームソース	切干大根煮	★小松菜マヨ和え	296	2.8	サバの塩焼き	高野豆腐の煮物	★たけのこ和風サラダ	265	2.3
9	日	ハムステーキ&しゅうまい	大根の煮物	165	1.5	鶏肉の塩レモン炒め	こんにゃくと油揚げの甘辛煮	★ピーマンマリネ	254	2.1	豚肉の味噌炒め	カリフラワーソテー	★さつまいもサラダ	296	2.3
10	月	根菜入り鶏つくねハンバーグ	高野豆腐の炒め物	151	1.2	タラのバジル焼き	ウィンナーソテー	★マカロニサラダ	266	2.4	鶏肉の中華炒め	きのこの煮物	★きゅうりのサラダ	258	2.2
11	火	枝豆ふんわり天&さつま	★オクラボン酢和え	153	1.5	鶏肉の五目炒め	カリフラワーの炒め物	★ほうれん草の和え物	270	2.2	ハムカツ	ビーフン中華炒め	★大豆サラダ	262	2.1
12	水	肉詰めいなり&木の葉かぼちゃ	★ポテトサラダ	116	1.5	ナポリタン	オムレツ	★くだもの	299	2.4	カレイの照り焼き	白菜のソテー	★ブロッコリーマリネ	272	2.1
13	木	千草玉子焼き	★カリフラワーサラダ	142	1.2	鶏肉のうま煮	★コールスローサラダ	チンゲン菜のソテー	259	2.1	豚肉ねぎ塩炒め	ごぼうの炒め物	★春雨サラダ	280	2.4
14	金	海鮮しゅうまい	白菜のソテー	130	1.0	豚肉の生姜炒め	のり塩ポテト	★小松菜のおひたし	258	2.4	豆腐チャンプルー	かぼちゃ小倉煮	★オクラなめ茸和え	299	2.1
15	土	カレイの照り焼き	★春雨中華サラダ	131	1.2	白身魚の幽庵焼き	根菜甘辛煮	★キャベツマリネ	266	2.4	野菜かき揚げ&かぼちゃ天	きのこ炒め	★マカロニサラダ	270	2.3
16	日	イカタコさつま	小松菜中華炒め	142	1.1	豚肉となすの甘酢炒め	ひじき五目煮	★いんげんのサラダ	266	2.5	鶏肉カレー炒め	ガーリックスパゲティ	★ブロッコリーマヨ和え	275	2.1
17	月	豆腐ハンバーグ照り焼き	★竹輪マヨ和え	144	1.1	オムレツ～デミソース～	鶏肉のコンソメ煮	★ピーマンのサラダ	289	2.1	春巻き&彩りしゅうまい	豆腐中華炒め	★大豆サラダ	263	2.1
18	火	タラの塩焼き	なす炒め	107	1.3	豚肉の韓国風炒め	さつまいも甘煮	★切干大根サラダ	255	2.1	鶏肉と白菜の炒め物	チンゲン菜炒め	★かぼちゃサラダ	295	2.2
19	水	がんも煮&五目しんじょ	白菜の炒め物	144	1.4	カレーライス	マカロニサラダ	★くだもの	268	2.5	カレイのゆかり焼き	大根の煮物	★きゅうりサラダ	28	2.3
20	木	舞茸ふんわり天&さつま	カリフラワーのソテー	125	1.5	枝豆フライ	野菜炒め	★人参マリネ	240	2.4	豚肉となすの味噌炒め	れんこん煮	★ピーマンのサラダ	253	2.3
21	金	鶏肉の照り煮	★きゅうりのサラダ	136	1.4	★冷やし醤油ラーメン	揚げちぢみ	★くだもの	287	2.3	つくね大葉巻き&しゅうまい	ごぼう炒め	★もやしナムル	264	2.5
22	土	ふんわり豆腐寄せ	★かぼちゃサラダ	140	1.4	メンチカツ	ジャーマンポテト	★小松菜の和え物	250	2.1	肉団子の甘酢あんかけ	春雨炒め	★なす和風和え	272	2.3
23	日	じゃがペーハンバーグ	★オクラ和風和え	104	1	チキンソテー～おろしボン酢～	たらこスパゲティ	★ほうれん草生姜和え	264	2.3	サワラ幽庵焼き	きんぴられんこん	★コールスロー	269	2.5
24	月	しゅうまい	★ピーマンのサラダ	137	1.3	チンジャオロース風	ビーフン炒め	★いんげんごま和え	281	2.2	鶏肉のボン酢炒め	ブロッコリーの炒め物	★人参マリネ	299	2.4
25	火	海鮮さつま	きのこ炒め	105	1.3	サバの塩焼き	厚揚げひき肉炒め	★もやしナムル	284	2.2	ロールキャベツ～トマトソース～	カリフラワー炒め	★オクラなめ茸和え	269	2.4
26	水	肉団子の中華あんかけ	★もやしキムチ	149	1.3	エビフライ	マカロニケチャップ炒め	★チンゲン菜の和え物	298	2.4	豚肉ピリ辛炒め	白菜コンソメ煮	★大豆サラダ	289	2.3
27	木	三角しのだ&木の葉しんじょ	金平ごぼう	108	1.3	豚肉ボン酢炒め	チャプチェ	★いんげん辛子和え	277	2.3	鶏肉のケチャップ煮	切干大根炒め	★レンコンマヨ和え	251	2.2
28	金	さわらの照り焼き	白菜のソテー	122	1.2	きつねうどん	しゅうまい	★くだもの	240	2.5	オムレツ～きのこあんかけ～	さつま揚げ中華炒め	★ポテトサラダ	252	2.4
29	土	鶏肉の味噌煮	★ブロッコリーサラダ	144	1.4	白身魚のムニエル	豆腐の韓国風炒め	★かぼちゃサラダ	294	2.4	根菜鶏つくねハンバーグ	糸昆布煮	★ふき和風和え	275	2.0
30	日	ミートボール	インゲンソテー	104	1.5	ハンバーグ～カレーソース～	肉野菜炒め	★ポテトサラダ	271	2.2	サバの味噌焼き	切干大根煮	★ほうれん草のごま和え	288	2.6
31	月	野菜さつま	たけのこ中華炒め	120	1.4	鶏肉のゆかり焼き	五目きんぴら	★人参マリネ	235	2.3	お好み焼き&ねぎオムレツ	カリフラワー中華煮	★きゅうり和風和え	288	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。