



9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	火	かにふんわり天・木の葉かぼちゃ	なす炒め	123	1.3	豚肉 ブルコギ炒め	竹輪とこんにやくの甘辛煮	★キャベツのおひたし	275	2.1	ハムカツ	ピーマン炒め	★ポテトサラダ	286	2.5
2	水	カレイの照り焼き	チンゲン菜炒め	139	1.4	ソース焼きそば	鶏の唐揚げ	★くだもの	357	2.2	鶏肉のケチャップ煮	たけのこ炒め	★かぼちゃサラダ	269	2.2
3	木	炒り豆腐	カリフラワーのソテー	117	1.5	鶏肉ときのご炒め	がんも煮	★大根ゆかり和え	252	2.4	豚肉と厚揚げの炒め物	ひじき五目煮	★白菜の和え物	299	2.3
4	金	オムレツ	ごぼう炒め	127	1.5	回鍋肉	しゅうまい	★ほうれん草のナムル	266	2.3	千草焼き	なす炒め	★オクラの和え物	254	2.1
5	土	五目巾着&木の葉しんじょ	★ポテトサラダ	134	1.5	メンチカツ	ナポリタン	★もやしさっぱり和え	252	2.3	白身魚野菜あんかけ	れんこん炒め	★チンゲン菜ごま和え	286	2.0
6	日	竹輪の玉子とじ	★ピーマンサラダ	101	1.0	鶏肉の味噌焼き	ビーフン炒め	★ひじきのサラダ	278	2.0	豚肉の炒め物	冬瓜の煮物	★いんげんの和え物	298	2.2
7	月	ウィンナーソテー	★マカロニサラダ	153	1.2	サバの照り焼き	厚揚げそぼろ炒め	★小松菜の和え物	253	2.0	鶏肉と野菜炒め	かぼちゃ煮	★ふきさっぱり和え	277	2.3
8	火	がんも煮	白菜ソテー	121	1.0	豚肉となすの味噌炒め	切干大根煮	★いんげんごま和え	278	2.3	肉団子の甘酢あんかけ	ピーマンソテー	★きゅうりのわさび和え	267	2.3
9	水	厚焼き玉子&大根おろし	じゃがいも煮	127	1.5	きつねうどん	竹輪の磯辺揚げ	★くだもの	289	2.3	豚肉キムチ炒め	きんぴらごぼう	★ほうれん草の和え物	281	2.3
10	木	豆腐ハンバーグ	★小松菜のおひたし	138	1.2	豚肉の甘辛炒め	★春雨サラダ	ひじき煮	272	2.3	サバの味噌焼き	たけのこ炒め	★なます	27	2.2
11	金	海鮮ステーキ	チンゲン菜炒め	125	1.3	根菜入り鶏つくね	スパゲティベロロン	★もやし和風和え	299	2.2	鶏肉の塩炒め	冬瓜の煮物	★きのこの生姜和え	290	2.4
12	土	玉子ロール&ウィンナー	ブロッコリーソテー	127	1.5	カレーライス	★大根サラダ	★くだもの	255	2.1	お好み焼き&つくね	れんこんソテー	★なすの和え物	267	2.2
13	日	ごぼうとそぼろ炒め	★人参マリネ	107	1.4	麻婆豆腐	あんかけ水餃子	★もやしナムル	281	2.4	豚肉のピリ辛炒め	チーズオムレツ	★キャベツサラダ	279	2.1
14	月	ハムステーキ&しゅうまい	★きくらげの和え物	156	1.3	鶏肉の五目炒め	さつまいもレモン煮	★マカロニサラダ	275	2.3	豆腐ハンバーグ〜オニオンソース〜	なす炒め	★オクラゆかり和え	271	2.0
15	火	鶏肉八幡巻き	★ふきおかか和え	134	1.4	サバの塩焼き	がんも煮	★切干大根サラダ	253	2.4	かぼちゃコロッケ	野菜炒め	★人参サラダ	255	2.2
16	水	肉詰めいなり&さつま	なす炒め	150	1.3	和風きのこハンバーグ	こんにやくとピーマンの金平	★キャベツの酢の物	259	2.2	マスの塩焼き	ひじき煮	★マカロニサラダ	250	2.3
17	木	ミートボール	カリフラワーのソテー	111	1.4	親子煮	のり塩ポテト	★チンゲン菜の和え物	291	2.2	豚肉の炒め物	さつまいも甘煮	★人参ごま和え	266	2.3
18	金	豆腐ハンバーグ	ごぼう炒め	159	1.0	鶏肉のねぎ焼き	春雨中華炒め	★もやしキムチ和え	271	2.1	鶏肉の炒め物	ふろふき大根	★キャベツさっぱり和え	284	2.4
19	土	オムレツ	★かぼちゃサラダ	155	1.4	醤油ラーメン	春巻き	★くだもの	288	2.1	カレイ〜きのこあんかけ〜	きんぴらごぼう	★小松菜の和え物	293	2.4
20	日	根菜入り鶏つくねハンバーグ	ブロッコリー炒め	140	1.1	豚肉の炒め物	ひじき五目煮	★大根サラダ	274	2.1	チキンステーキ	ハム野菜炒め	★オクラ磯辺和え	258	2.1
21	月	高野豆腐煮	じゃがいも炒め	122	1.2	赤飯・天ぶら盛り合わせ	厚揚げの煮物	★春菊の和え物	282	2.5	豚肉甘辛炒め	インゲンソテー	★春雨サラダ	274	2.0
22	火	枝豆ふんわり天&さつま	★オクラゆかり和え	149	1.5	豚丼煮	きのこ野菜炒め	★いんげんの和え物	280	2.4	エビカツ&しゅうまい	ほうれん草ソテー	★もやしナムル	258	2.3
23	水	ロールキャベツ	インゲンソテー	133	1.1	サワラの照り焼き	白菜の煮びたし	★チンゲン菜の和え物	276	2.0	豚肉の味噌炒め	カリフラワーソテー	★ふきの和え物	275	2.4
24	木	ウィンナーソテー	★マカロニサラダ	135	1.1	鶏肉のスタミナ炒め	れんこん炒め	★オクラの和え物	299	2.2	豚肉生姜炒め	なすの炒め物	★小松菜の和え物	294	2.3
25	金	がんも煮	★チンゲン菜の和え物	136	1.3	かき揚げうどん	いんげん甘辛煮	★くだもの	271	2.5	鶏肉の五目炒め	ごぼう炒め	★ブロッコリーサラダ	288	2.1
26	土	ふんわり豆腐ステーキ	切干大根炒め	134	1.4	キーマカレー	ミートオムレツ	★くだもの	258	2.4	ハンバーグ〜デミソース〜	ポテト炒め	★スパゲティサラダ	260	2.1
27	日	五目巾着&木の葉しんじょ	かぼちゃ煮	125	1.1	鶏肉ケチャップ煮	厚揚げそぼろ炒め	★いんげんの和え物	270	2.4	アジの照り焼き	ピーマン炒め	★オクラの和風和え	277	2.4
28	月	炒り豆腐	ほうれん草ソテー	115	1.3	エビカツ	マカロニ炒め	★チンゲン菜の和え物	266	2.2	豚肉のブルコギ炒め	ブロッコリーコンソメ煮	★大根サラダ	282	2.0
29	火	ごぼうとそぼろ炒め	さつまいも甘煮	116	1.5	鶏肉の味噌炒め	冬瓜の煮物	★小松菜のおひたし	266	2.1	豚肉のネギ塩炒め	なすのパスタ	★ポテトサラダ	287	2.3
30	水	ミートボール	カリフラワーのソテー	122	1.4	ポークビーンズ	海鮮しゅうまい	★春雨サラダ	281	2.1	さつま揚げオイスター炒め	きのこ煮	★オクラポン酢和え	256	2.2

※『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。