ちゅんちゅん kitchen

# 10月チルパックメニュー表

ちゅんちゅん kitchen

| | | 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 | 木 | ハムステーキ＆しゅうまい | チンゲン菜炒め | 164 | 1.3 | チキンステーキ～おろしソース～ | じゃがいもとハムの炒め物 | ★いんげんのサラダ | 285 | 2.1 | 麻婆豆腐 | 海鮮ステーキ | ★ほうれん草のナムル | 260 | 2.3 |
| 2 | 金 | 豆腐ハンバーグ | ★かぼちゃサラダ | 165 | 1.4 | きつねうどん | 竹輪磯辺揚げ | ★くだもの | 299 | 2.3 | ポークチャップ | ひじき煮 | ★豆サラダ | 255 | 2.2 |
| 3 | 土 | 竹輪の玉子とじ | ピーマンの炒め物 | 138 | 1.3 | サバの照り焼き | 野菜炒め | ★オクラおかか和え | 294 | 2.0 | 豚肉のキムチ炒め | きのこの中華炒め | ★チンゲン菜の和え物 | 272 | 2.3 |
| 4 | 日 | 鶏肉の八幡巻き | ★ほうれん草のおひたし | 137 | 1.1 | 春巻き＆餃子 | 根菜煮 | ★ピーマンサラダ | 277 | 2.4 | 鶏肉の味噌煮 | ブロッコリーのソテー | ★さつまいもサラダ | 264 | 2.2 |
| 5 | 月 | 五目巾着・さつま揚げ | ★オクラなめ茸和え | 164 | 1.2 | 豚丼煮 | ★大根サラダ | のり塩ポテト | 296 | 2.4 | 鶏肉のカレー炒め | なすとウィンナーの洋風煮 | ★もやしの酢の物 | 287 | 2.2 |
| 6 | 火 | じゃがべーハンバーグ | ★竹輪のサラダ | 126 | 1.1 | 肉野菜炒め | かぼちゃ煮 | ★春菊の和え物 | 248 | 2.5 | タラの野菜あんかけ | 和風パスタ | ★白菜の和え物 | 297 | 2.2 |
| 7 | 水 | サラダステーキ照り焼き | きんぴらごぼう | 135 | 1.4 | チキンカツ | そぼろとこんにゃくの炒め物 | ★春雨中華サラダ | 262 | 2.5 | 豚肉の味噌炒め | キャベツの炒め物 | ★お麸の和え物 | 267 | 2.3 |
| 8 | 木 | カレイの煮付け | チンゲン菜中華炒め | 105 | 1.1 | 焼肉炒め | ビーフン炒め | ★豆サラダ | 252 | 2.7 | 鶏肉のコンソメ炒め | 大根の煮物 | ★白菜の浅漬け | 250 | 2.6 |
| 9 | 金 | 海鮮ステーキ | ★春菊の和え物 | 102 | 1.3 | マスの塩焼き | 焼きうどん | ★切干大根の酢の物 | 286 | 2.5 | オムレツ～ハヤシソース～ | キャベツソテー | ★ブロッコリーのサラダ | 285 | 2.4 |
| 10 | 土 | 肉詰めいなり・さつま揚げ | ★ほうれん草おかか和え | 130 | 1.4 | 豚肉と野菜の中華炒め | がんも煮 | ★もやしキムチ | 268 | 2.4 | 鶏肉のチーズ焼き | チンゲン菜の炒め物 | ★マカロニサラダ | 269 | 2.4 |
| 11 | 日 | 肉団子の甘辛タレ | 大根の煮物 | 153 | 1.2 | メンチカツ | 野菜と豆腐のちゃんぽん炒め | ★いんげんの和え物 | 277 | 2.1 | 鶏肉のねぎ塩炒め | 花野菜ツナソテー | ★春雨中華サラダ | 259 | 2.4 |
| 12 | 月 | キャベツベーコンソテー | ★ふき和風和え | 111 | 1.4 | 豚肉の生姜炒め | じゃがいもペッパー炒め | ★スパゲティサラダ | 240 | 2.4 | サワラのレモン醤油焼き | ピーマンソテー | ★かぼちゃサラダ | 264 | 2.3 |
| 13 | 火 | オムレツ | ほうれん草のソテー | 110 | 1.1 | 鶏肉の照り焼き | さつまいも甘煮 | ★ひじき和風サラダ | 259 | 2.4 | 白身魚フライ | さつま揚げの炒め物 | ★チンゲン菜のおひたし | 290 | 2.4 |
| 14 | 水 | 厚揚げの炒め物 | ★白菜ゆかり和え | 126 | 1.4 | 豚肉の韓国風炒め | 根菜煮 | ★オクラなめ茸和え | 246 | 2.4 | 鶏肉となすの味噌炒め | じゃがいもの炒め物 | ★小松菜の和え物 | 292 | 2.2 |
| 15 | 木 | ベイクドエッグポテト | チンゲン菜炒め | 132 | 1.3 | ハンバーグ～きのこソース～ | ビビンバチャプチェ | ★人参サラダ | 251 | 2.3 | 肉団子ケチャップ煮 | ごぼうの煮物 | ★お麸の酢味噌和え | 286 | 2.6 |
| 16 | 金 | 豆腐ハンバーグ | カリフラワーソテー | 128 | 1.2 | サバの塩焼き | 味噌おでん | ★いんげんの和え物 | 294 | 2.5 | 豚肉ポン酢炒め | 糸昆布煮 | ★金時豆 | 242 | 2.1 |
| 17 | 土 | ウィンナーソテー | ★オクラおかか和え | 133 | 1.2 | 醤油ラーメン | 三角春巻き＆海鮮しゅうまい | ★くだもの | 271 | 2.4 | 鶏肉ガーリック炒め | さつまいもレモン煮 | ★大根ゆかり和え | 280 | 2.4 |
| 18 | 日 | 千草玉子焼き | ブロッコリーソテー | 110 | 1.2 | 鶏肉の甘酢あんかけ | 小松菜ときのこのパスタ | ★海藻サラダ | 247 | 2.4 | 豚肉の麻婆炒め | じゃがいもの煮物 | ★春雨サラダ | 264 | 2.2 |
| 19 | 月 | ロールキャベツ | マカロニソテー | 119 | 1.5 | 牛肉コロッケ | れんこん炒め煮 | ★ピーマンサラダ | 262 | 2.1 | サワラの味噌焼き | なすの和風煮 | ★人参の和え物 | 279 | 2.5 |
| 20 | 火 | ハムステーキ＆しゅうまい | ほうれん草の炒め物 | 146 | 1.5 | 豚肉の甘辛炒め | きんぴらごぼう | ★ふきごま和え | 245 | 2.1 | 鶏肉の五目炒め | チンゲン菜のソテー | ★玉ねぎサラダ | 276 | 2.4 |
| 21 | 水 | がんも煮 | ★なすの生姜和え | 152 | 1.4 | かき揚げうどん | 海鮮ちぢみ | ★くだもの | 268 | 2.4 | タラのトマトソース | 里芋の煮物 | ★オクラのサラダ | 256 | 2.3 |
| 22 | 木 | 高野豆腐のそぼろ煮 | 小松菜中華炒め | 128 | 1.2 | 肉団子と野菜の味噌炒め | かぼちゃ煮 | ★いんげんのお浸し | 272 | 2.2 | 親子煮 | ピーマンソテー | ★ひじきの和え物 | 267 | 2.6 |
| 23 | 金 | 野菜肉巻き | ★オクラの和え物 | 139 | 1.1 | 豚肉野菜炒め | 厚揚げの煮物 | ★白菜の和え物 | 276 | 2.0 | 鶏肉ピリ辛炒め | ビーフン中華炒め | ★レンコンサラダ | 249 | 2.2 |
| 24 | 土 | 玉子ロール＆ウィンナー | ピーマン炒め | 123 | 1.3 | 豚肉のソース炒め | チャプチェ | ★小松菜のおかか和え | 271 | 2.4 | 鶏肉のバジル焼き | ごぼうの炒め物 | ★なす辛子和え | 246 | 2.3 |
| 25 | 日 | カレイの照り焼き | ブロッコリーソテー | 146 | 1.1 | 鶏肉の塩レモン炒め | れんこん甘辛煮 | ★切干大根サラダ | 275 | 2.0 | 豚肉のすきやき風煮 | 海鮮しゅうまい | ★ほうれん草のごま和え | 256 | 2.3 |
| 26 | 月 | ミートボール | キャベツの炒め物 | 121 | 1.4 | 焼肉炒め | こんにゃく金平 | ★ピーマン和風サラダ | 279 | 2.3 | 鶏肉の生姜炒め | マカロニ炒め | ★お麸の酢味噌和え | 275 | 2.6 |
| 27 | 火 | 豆腐ステーキの照り焼き | ★ポテトサラダ | 107 | 1.4 | とんかつ | 切干大根煮 | ★ほうれん草の和え物 | 257 | 2.2 | タラのチリソース | 高野豆腐の煮物 | ★しらたきの和え物 | 279 | 2.5 |
| 28 | 水 | ごぼうとそぼろ炒め | カリフラワーソテー | 131 | 1.2 | ポークカレー | ピーマン洋風煮 | ★くだもの | 297 | 2.0 | 鶏肉とナスのオイスター炒め | 白菜のにびたし | ★オクラおかか和え | 273 | 2.1 |
| 29 | 木 | 厚焼き玉子・大根おろし | ★キャベツマリネ | 144 | 1.4 | ナポリタン | 鶏の唐揚げ | ★くだもの | 272 | 2.2 | 豚肉と厚揚げのチャンプルー | かぼちゃ煮 | ★三色豆 | 282 | 2.1 |
| 30 | 金 | 肉詰めいなり・さつま揚げ | チンゲン菜の炒め物 | 148 | 1.1 | ビビンバ丼 | ★春雨中華サラダ | ★野菜の生姜和え | 257 | 2.3 | サバの味噌焼き | ひじきの煮物 | ★きゅうりの酢の物 | 285 | 2.3 |
| 31 | 土 | ミートオムレツ | ★オクラの和え物 | 131 | 1.4 | かぼちゃの豆腐ハンバーグ | ビーフン炒め | ★白菜サラダ | 202 | 2.4 | 鶏肉のキムチ炒め | いんげんソース炒め | ★ポテトサラダ | 261 | 2.3 |



**※『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。