ちゅんちゅん kitchen

11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	日	カレイの照り焼き	さつま揚げ炒め	125	1.5	鶏肉ケチャップ煮	★マカロニサラダ	さつまいも甘煮	291	2.1	チーズ入りコロッケ	たけのこ中華炒め	★ピーマンサラダ	270	2.4
2	月	海鮮ステーキ	チンゲン菜炒め	125	1.3	豚肉生姜炒め	根菜味噌煮	★大豆サラダ	274	2.0	柳川風煮	ほうれん草ソテー	★コーンサラダ	299	2.3
3	火	肉詰めいなり・さつま揚げ	ピーマンソテー	112	1.1	ベーコンエッグカツ	ビーフン中華炒め	★切干大根の酢の物	299	2.0	チキン照り焼き	れんこんの煮物	★ふきさっぱり和え	251	2.2
4	水	ハムステーキ＆しゅうまい	ごぼうの炒め物	106	1.5	豆腐ハンバーグ～マスタードソース～	たけのこ高菜炒め	★かぼちゃサラダ	290	2.0	春巻き＆ニラ饅頭	ブロッコリー炒め	★大豆サラダ	261	2.1
5	木	ふんわり豆腐寄席	いんげんソテー	153	1.5	オムレツ～トマトソース～	マカロニソテー	★わかめマリネ	285	2.4	回鍋肉	なすのソテー	★白菜の和え物	265	2.2
6	金	千草卵焼き	★中華春雨	111	1.2	きつねうどん	さつまいも天＆カニカマ天	★くだもの	291	2.1	サワラ幽庵焼き	きのこソテー	★ほうれん草ごま和え	264	2.5
7	土	豆腐チャンプルー	★小松菜の和え物	131	1.1	ハンバーグ～照りマヨソース～	切干大根煮	★カリフラワーサラダ	290	2.4	鶏肉ねぎ塩焼き	ごぼう和風炒め	★ピーマンマリネ	287	2.5
8	日	鶏肉の八幡巻き	白菜のソテー	152	1.4	チンジャオロース風	かぼちゃ煮	★コーンサラダ	271	2.5	白身魚フライ	焼きうどん	★オクラゆかり和え	264	2.2
9	月	ロールキャベツ和風煮	ブロッコリーの炒め物	142	1.4	サバの塩焼き	おでん	★わかめサラダ	285	2.4	鶏肉の中華あんかけ	ひじき煮	★三色豆	255	2.5
10	火	厚焼玉子・大根おろし	★オクラなめ茸和え	144	1.0	ポークカレー	★かぼちゃサラダ	★くだもの	277	2.0	豆腐ハンバーグ	キャベツソテー	★竹輪マヨサラダ	279	2.5
11	水	信田巻き・しんじょ	ビーフン中華炒め	145	1.1	鶏肉チーズ焼き	★スパゲティサラダ	のり塩ポテト	253	2.4	白身魚きのこあんかけ	糸昆布煮	★小松菜のおひたし	270	2.2
12	木	筑前煮風	ほうれん草ソテー	107	1.4	肉団子の甘酢炒め	なすの煮物	★いんげんのサラダ	276	2.0	豚肉野菜炒め	カリフラワーコンソメ煮	★ピーマンサラダ	254	2.1
13	金	厚揚げの炒め物	たけのこ中華炒め	149	1.3	エビフライ	和風スパゲティ	★ごぼうサラダ	264	2.2	豚肉生姜炒め	高野豆腐の煮物	★ポテトサラダ	258	2.0
14	土	スクランブルエッグ	いんげんソテー	130	1.2	カレーうどん	鶏の唐揚げ	★くだもの	278	2.1	根菜つくねハンバーグ	きのこ炒め	★オクラの和え物	269	2.4
15	日	サラダステーキ	小松菜の炒め物	134	1.4	豚キムチ炒め	大根の煮物	★ブロッコリーマヨ和え	255	2.4	鶏肉バジル焼き	なすソース炒め	★お豆サラダ	291	2.3
16	月	五目巾着・さつま揚げ	キャベツソテー	144	1.3	とんかつ～味噌ダレ～	金平ごぼう	★ピーマンのマリネ	277	2.4	タラのムニエル～チリソース～	ビーフン炒め	★もやしの酢の物	294	2.3
17	火	タレ付き肉団子	★コーンサラダ	131	1.2	鶏肉焼肉炒め	たけのこオイスター炒め	★チンゲン菜の和え物	272	2.0	海鮮ステーキ＆きのこ玉子焼き	白菜ソテー	★ふきおかか和え	298	2.1
18	水	がんも煮	ピーマンソテー	118	1.3	鶏肉の治部煮	切干大根の煮物	★春雨サラダ	264	2.4	豚肉と豆腐のチャンプルー	カリフラワーソテー	★ポテトサラダ	289	2.3
19	木	豆腐ハンバーグ	★オクラ和風和え	118	1.5	麻婆なす	海鮮ちぢみ＆しゅうまい	★お豆サラダ	293	2.1	鶏肉の韓国風炒め	さつまいもレモン煮	★もやしポン酢和え	255	2.1
20	金	タラの照り焼き	ブロッコリーソテー	116	1.1	肉うどん	竹輪の磯辺揚げ	★くだもの	285	2.2	ハムステーキ＆チキンピカタ	豆腐の中華炒め	★コーンサラダ	269	2.2
21	土	三角しのだ・木の葉かぼちゃ	白菜のソテー	102	1.1	ハンバーグ～トマトソース～	肉野菜炒め	★スパゲティサラダ	258	2.0	サワラ～おろしポン酢～	切干大根とあさりの煮物	★玉葱の和え物	267	2.5
22	日	ちくわ玉子とじ	なす和風炒め	142	1.2	鶏肉のねぎ塩ダレ	ジャーマンポテト	★オクラゆかり和え	262	2.3	ロールキャベツ～デミソース～	ほうれん草ソテー	★ピーマンマリネ	271	2.3
23	月	野菜肉巻き	★切干大根の中華和え	111	1.2	醤油ラーメン	海鮮しゅうまい	★くだもの	293	2.4	サバの味噌煮	豆腐の炒め物	★ブロッコリーマヨサラダ	275	2.4
24	火	高野豆腐の煮物	きのこ和風炒め	142	1.4	豚肉野菜炒め	ビーフン中華炒め	★わかめナムル	281	2.2	ミートオムレツ＆つくね	金平ごぼう	★ふきおかか和え	262	2.0
25	水	ウィンナー炒め	マカロニソテー	128	1	豚肉ポン酢炒め	かぼちゃ煮	★春雨中華サラダ	285	2.1	鶏肉のオニオンソース	白菜コンソメ煮	★オクラゆかり和え	291	2.4
26	木	じゃがベーハンバーグ	チンゲン菜中華炒め	120	1..3	鶏肉とごぼうの甘辛煮	キャベツカレーソテー	★もやしナムル	257	2.4	豚肉塩レモン炒め	大根の煮物	★なす辛子和え	269	2.1
27	金	肉団子の野菜あんかけ	★コーンサラダ	121	1.4	チキンカツ	もやし中華炒め	★大豆サラダ	280	2.3	鮭のクリームソース	きのこ中華炒め	★ピーマンサラダ	274	2.1
28	土	オムレツ	いんげん和風炒め	120	1.5	酢豚	★春雨サラダ	しゅうまい	284	2.3	チキンチャップ	ブロッコリーソテー	★ポテトサラダ	253	2.4
29	日	サワラ幽庵焼き	白菜ソテー	127	1.1	照り焼きハンバーグ	じゃがいもコンソメ煮	★切干大根の和風和え	267	2.5	厚揚げそぼろ炒め	たけのこ中華炒め	★玉ねぎのサラダ	287	2.1
30	月	玉子ロール＆ウィンナー	★いんげんマヨ和え	158	1.4	ミートコロッケ	★マカロニサラダ	小松菜の炒め物	252	2.0	鶏肉のバーベキューソース	ごぼう和風煮	★コーンサラダ	288	2.1
31	火														

※『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。