





おかずコース [650円]				食べごたえ4品コース [720円] [返却不要容器]				あじわいコース [740円]				いろどり8品コース [750円]			
評価		献立名		評価		献立名		評価		献立名		評価		献立名	
12/8	月	サバの塩焼き		マスの香草焼き		牛すき焼き煮		おでん							
		コーンコロッケ		鶏と野菜のバター醤油炒め		白身フライ		アサリのニラ玉炒め							
		炊き合わせ(人参・椎茸)		ハッシュポテト		手作りポテトサラダ		れんこんのごま煮							
		小松菜と人参のお浸し		魚肉ソーセージのサラダ		大根なます		ピーマンのおろし和え							
		わかめの煮物						キャベツの梅マヨネーズ和え							
		もやしとツナの中華煮						ほうれん草と人参のお浸し							
								切干大根の和風炒め							
アレルギー		小麦、卵、乳成分		アレルギー		卵・乳成分・小麦		アレルギー		小麦・卵・乳成分		アレルギー		小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 432 kcal		たん 16.8 g		Ⓔ 403 kcal		たん 25.1 g		Ⓔ 426 kcal		たん 16.3 g		Ⓔ 473 kcal		たん 13.0 g	
炭 27.3 g		塩 1.4 g		炭 20.5 g		塩 2.2 g		炭 39.4 g		塩 3.6 g		炭 31.6 g		塩 3.5 g	
12/9	火	チャーシューと大根煮		酢豚風炒め		アジの南蛮		白身フライのレモンタルタル添え							
		春巻き		まぐろメンチカツ		蒸し鶏の親子煮風玉子とじ		鶏ミンチの豆乳みそ炒め							
		白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め		カリフラワーの明太ソース和え		豆腐のそぼろあんかけ		たらこスパゲティ							
		ブロッコリーの玉子とじ		もやしときゅうりの中華和え		わかめと人参のさっぱり和え		コーンポテトサラダ							
		ひじきのマヨネーズ和え						ブロッコリーのカニカマあんかけ							
		ピーマンと玉葱の酢の物						ツナと白菜煮							
								ひじきの和え物							
アレルギー		小麦、卵、乳成分		アレルギー		卵・乳成分・小麦・えび・かに		アレルギー		小麦・卵		アレルギー		かに、小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 411 kcal		たん 8.9 g		Ⓔ 423 kcal		たん 15.7 g		Ⓔ 375 kcal		たん 24.3 g		Ⓔ 511 kcal		たん 16.7 g	
炭 30.7 g		塩 2.7 g		炭 39.8 g		塩 3.2 g		炭 26.5 g		塩 3.3 g		炭 48.8 g		塩 3.0 g	
12/10	水	カレイの甘酢あんかけ		鶏肉の西京焼き		豚肉と大根のみそ煮		牛ときのこのバター風味ポン酢炒め							
		豆腐の肉味噌		東村山黒焼きそば		エビとブロッコリーのサラダ		イトヨリ入り豆腐揚げ							
		キャベツとコーンの豆乳炒め		ほうれん草と蒲鉾のおひたし		キャベツの塩レモン炒め		炊き合わせ(がんも・こんにやく)							
		中華わかめサラダ		かぼちゃとレーズンのサラダ		昆布豆		マーマレードの人参ラペ							
		切干大根のごま和え				じゃがいもの梅和え		レンコンと小松菜のしそ和え							
		オクラとえのき茸のさっぱり和え						キャベツとひき肉の中華炒め							
								オクラのおろし和え							
アレルギー		小麦、卵、乳成分		アレルギー		卵・乳成分・小麦		アレルギー		小麦・卵・乳成分・エビ		アレルギー		小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 491 kcal		たん 18.3 g		Ⓔ 456 kcal		たん 21.9 g		Ⓔ 337 kcal		たん 15.5 g		Ⓔ 533 kcal		たん 14.1 g	
炭 43.0 g		塩 3.3 g		炭 37.0 g		塩 2.6 g		炭 25.8 g		塩 2.7 g		炭 32.9 g		塩 3.1 g	
12/11	木	牛の柳川風		ヒレカツ(ソース付)		アカウオの煮つけ		ブリの煮付け							
		ちゃんぽんめん風(あさり)		いわしつみれの煮物		ミニハンバーグ		梅しそつくね							
		ひじき煮		人参とひき肉の炒め物		白菜とあげの玉子とじ		きんぴらごぼう							
		和風ポテトサラダ		れんこんサラダ		オクラといんげんのおかか和え		みずくわいのそぼろあんかけ							
		厚あげの煮物						白菜とコーンの中華煮							
		きゅうりと大根のしそ和え						ひじきのごま炒め							
								じゃがいものバター風味炒め							
アレルギー		小麦、卵、乳成分		アレルギー		卵・乳成分・小麦		アレルギー		小麦・卵・乳成分		アレルギー		かに、小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 489 kcal		たん 11.6 g		Ⓔ 420 kcal		たん 17.8 g		Ⓔ 284 kcal		たん 21.8 g		Ⓔ 455 kcal		たん 22.1 g	
炭 38.9 g		塩 3.9 g		炭 34.3 g		塩 2.2 g		炭 22.1 g		塩 3.2 g		炭 37.4 g		塩 3.6 g	
12/12	金	エビのチリソース添え		あさりのトマトチャウダー		鶏の竜田揚げ		筑前煮風							
		鶏つくねのきのこソースがけ		ピーマンの肉詰めフライ		アサリとチンゲン菜の炒め物		コーンコロッケ							
		小松菜と鮭のお浸し		ピーマンの肉詰めフライ		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】		キャベツと塩昆布の炒め物							
		春雨のわさびマヨネーズ和え		小松菜の玉子とじ		さつまいもと枝豆とチーズのサラダ		小松菜とあげの煮浸し							
		細切昆布煮		細切りごぼうサラダ		もやしと人参の煮浸し		大根の照り焼き風煮							
		さつまいもと枝豆のサラダ						バジルポテトサラダ							
								蒸し鶏とわかめの中華風和え物							
アレルギー		えび、小麦、卵、乳成分		アレルギー		卵・乳成分・小麦		アレルギー		小麦・卵・乳成分		アレルギー		小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 432 kcal		たん 13.9 g		Ⓔ 386 kcal		たん 13.8 g		Ⓔ 370 kcal		たん 20.7 g		Ⓔ 503 kcal		たん 24.3 g	
炭 41.1 g		塩 2.9 g		炭 38.6 g		塩 2.6 g		炭 30.0 g		塩 3.1 g		炭 39.1 g		塩 2.8 g	
週平均		Ⓔ 451 kcal		Ⓔ 418 kcal		Ⓔ 359 kcal		Ⓔ 495 kcal							

ちょっとひとこと	
【お弁当】白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼きは、じっくり焼き上げました。【カロリーサポート】牛肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。【おかず】サバの塩焼きは、人気メニューです。【食べごたえ】バジルなどの風味が爽やかに香るマスの香草焼きです。【あじわい】大根なますは、自社でーから調理しています。【いろどり】おでんは、ウィンナー・さつまあげ・厚あげ・こんにやく・大根が入っており、だしの風味が良い季節ニューです。	
【おかず小】豆腐サラダは、豆腐の上に青じそ風味で味付けした玉ねぎをのせており、さっぱりと食べられます。【おかず】チャーシューと大根煮は甘辛く味付けしごはんによく合います。【食べごたえ】豚肉と野菜を甘酸っぱいたれで絡めた酢豚風の炒め物です。食べごたえのあるごろっとした野菜をトッピングしました。【あじわい】アジの南蛮は、小骨が残っている可能性がございますので、注意してお召し上がりください。	
【お弁当】天ぷらは、別添の天つゆをかけてお召し上がりください。【やわらか】玉子の中華風カニカマあんかけは、オムレツにオイスターソースや鶏ガラで味付けした中華ベースのあんをかけています。【あじわい】豚肉と大根のみそ煮は、数種類のみそを使いしっかりと味噌の風味が感じられる一品です。【いろどり】牛ときのこのバター風味ポン酢炒めは、バターの風味とポン酢の相性が良いです。	
【お弁当】豚の豆乳仕立ては豆乳を使用した季節メニューです。【おかず小】おでんは季節限定メニューです。大根、牛肉、こんにやく、ちくわ、玉子が入っており出汁の味がよくみ込んでいます。【カロリーサポート】ひじきや枝豆、人参などが入った具だくさんの豆腐ハンバーグです。和風あんをかけました。【おかず】牛の柳川風は、だしの効いた卵とじをかけました。【食べごたえ】身厚で柔らかいヒレカツは添付のソースをかけてお召し上がり下さい。	
【おかず小】イワシの生姜煮は小骨が残っている可能性がございますので注意してお召し上がり下さい。【やわらか】肉じゃがは具材が柔らかくなり味がしみ込むように、よく煮込んで調理しています。【カロリーサポート】インドの定番料理を再現した、タンドリーチキンです。カレーのスパイスが食欲をそそります。【食べごたえ】あさりの旨味が感じられる、濃厚なトマトベースのクラムチャウダーです。【いろどり】筑前煮風は野菜がごろっと入ったメニューです。	

お召し上がり方

①レンジする際、フタをとり、ラップせずに温めてください。

②「500w・2分前後」が目安です。ワット数により調整ください。冷たい部分がある場合、10秒ずつ追加加熱してください。

③肉類・魚介類、卵などの食材は、レンジの加熱時間により、破裂する場合がありますので、ご注意ください。

④食材の