

期間 2019・2/4~2/9

☆届きましたら冷蔵庫で保管して、当日午後10時までにお召し上がりください。
(容器が入らなければ小鉢を取り出して、小鉢のみ冷蔵庫に入れてください。)
☆容器は軽く洗浄してお戻し頂けますようご協力ください。
※都合により下記献立が一部変更する場合がございます。ご了承ください。

	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	2月8日(金)	2月9日(土)
主菜A	ぶりの麴漬焼き	ハンバーグステーキ	子持ちにしんの一夜干し	豚肉のすき焼き風	わかさぎの南蛮漬け	サーモンと雑穀ご飯
副菜	いんげんとツナの香り炒め 根菜と肉団子の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え 昆布豆	キャベツとウインナーのケチャップ炒め 豆腐の野菜あんかけ ワカメのしそ風味和え 彩り広島菜漬け	もやしとピーマンのソテー さつまいものあずき煮 白菜のお浸し 甘らっきょう	小松菜とあさりの炒め物 なす田楽 ごぼうサラダ ゆず大根	ひじきと大豆の生姜煮 菜の花スパゲティ 胡瓜の塩麴和え 甘口しそみそ	千切高野豆腐の炒め煮 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の胡麻和え 野沢菜昆布
おすすめコメント	「ぶりの麴漬焼き」麴とは蒸したお米にこうじ菌をつけ、発酵させたものです。ビタミンB群や体に必要なアミノ酸が豊富に含まれています。	「ハンバーグステーキ」ふっくらと焼き上げたハンバーグに生姜やんにんにくをかきつけた香ばしいソースをかけました。	「子持ちにしんの一夜干し」筒切りの子持ちにしんを塩味であっさり焼き上げました。	「豚肉のすき焼き風」すき焼きで定番の具材をじっくりと煮込みました。甘辛い味付けでご飯が進む一品です。	「わかさぎの南蛮漬け」ふんわりとした衣で揚げたわかさぎに少しピリ辛な南蛮たれをあわせました。	「サーモンと雑穀ご飯」スモークの香り豊かなサーモンと4種類の穀物を混ぜ合わせました。
栄養表示	熱量336Kcal、蛋白質19.4g、脂質16.0g、炭水化物27.3g、Na1597mg	熱量311Kcal、蛋白質15.7g、脂質13.5g、炭水化物32.3g、Na1459mg	熱量320Kcal、蛋白質17.5g、脂質12.8g、炭水化物34.2g、Na868mg	熱量340Kcal、蛋白質17.6g、脂質19.1g、炭水化物22.8g、Na1289mg	熱量343Kcal、蛋白質10.3g、脂質14.1g、炭水化物33.5g、Na1185mg	熱量516Kcal、蛋白質13.7g、脂質14.3g、炭水化物81.1g、Na1050mg
食塩相当量	4.1g	3.7g	2.2g	3.3g	3.0g	2.7g
アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、落花生	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、卵、さば、ごま	大豆、小麦、卵、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま	大豆、豚肉、小麦、卵、鶏肉、ゼラチン、ごま	小麦、卵、大豆、えび、かに、ごま	小麦、大豆、やまいも、乳、さけ、卵、ごま

<主菜の変更は、3日前までにご連絡をお願いします。>

	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	2月8日(金)	2月9日(土)
主菜B	豚肉となすの味噌炒め	赤魚の煮付け	鶏肉の和風ガーリックソース	さばの塩焼き	豚肉のオイスター炒め	たらの菜種焼き
副菜	上記同様	上記同様	上記同様	上記同様	上記同様	上記同様
おすすめコメント	「豚肉となすの味噌炒め」味噌や豆板醤で甘辛く仕上げました。ご飯が進む一品です。	「赤魚の煮付け」赤魚を生姜のきいた煮汁でじっくりと煮込み、味をしみ込ませました。	「さつまいものあずき煮」さつまいもとあずきのやさしい甘さがほっとする一品です。	「さばの塩焼き」脂ののったさばをあっさりシンプルに塩焼きにしました。	「菜の花スパゲティ」菜の花に含まれるビタミンCには免疫力アップの効果があるといわれており、風邪のひきやすいこの時期にぴったりの野菜です。	「天ぷら盛り合わせ」南瓜・ピーマン・竹輪の天ぷらを盛り合わせました。
栄養表示	熱量309Kcal、蛋白質17.5g、脂質13.9g、炭水化物28.9g、Na1472mg	熱量280Kcal、蛋白質17.6g、脂質7.0g、炭水化物27.7g、Na1382mg	熱量297Kcal、蛋白質14.0g、脂質9.8g、炭水化物37.4g、Na987mg	熱量359Kcal、蛋白質17.8g、脂質17.7g、炭水化物17.2g、Na1100mg	熱量319Kcal、蛋白質11.3g、脂質16.9g、炭水化物29.9g、Na1060mg	熱量362Kcal、蛋白質20.4g、脂質18.2g、炭水化物28.1g、Na958mg
食塩相当量	3.7g	3.5g	2.5g	2.8g	2.7g	2.4g
アレルギー	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、鶏肉、ごま、落花生	大豆、小麦、鶏肉、豚肉、卵、さば、ごま	鶏肉、大豆、小麦、卵、乳、豚肉、ゼラチン、ごま	大豆、さば、小麦、卵、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	豚肉、大豆、小麦、えび、かに、ごま	小麦、大豆、やまいも、さけ、ごま、卵

サラダ	玉葱レタスサラダ	彩りキャベツ	大根ミックスサラダ	玉葱レタスサラダ	彩りキャベツ	大根ミックスサラダ
栄養表示	熱量33.4Kcal、蛋白質0.9g、脂質0.1g、炭水化物7.9g、塩分0g	熱量24Kcal、蛋白質1.3g、脂質0.2g、炭水化物5.5g、塩分0g	熱量19.8Kcal、蛋白質0.6g、脂質0.1g、炭水化物4.5g、塩分0g	熱量33.4Kcal、蛋白質0.9g、脂質0.1g、炭水化物7.9g、塩分0g	熱量24Kcal、蛋白質1.3g、脂質0.2g、炭水化物5.5g、塩分0g	熱量19.8Kcal、蛋白質0.6g、脂質0.1g、炭水化物4.5g、塩分0g

2月第1週	2月7日
大人気メニュー	木曜プレミアムメニュー
牛カルビ ピビンバ丼	たいめいけん監修 ハヤシビーフ
熱量709Kcal、蛋白質18.7g、脂質27.5g、炭水化物93.4g、Na1226mg、塩分3.1g	熱量888Kcal、蛋白質21.6g、脂質27.7g、炭水化物134.3g、Na1770mg、塩分4.5g
小麦、牛肉、大豆、ごま、えび	小麦、牛肉、大豆、豚肉、りんご、卵、乳、ゼラチン

白米 (150g)
・熱量242Kcal、蛋白質4.1g、脂質0.6g、炭水化物52.5g、塩分0g

玄米ご飯 (150g)
・熱量236Kcal、蛋白質4.4g、脂質1.0g、炭水化物35.1g、塩分0g

※玄米は 白米7:玄米3 の配合です。
※当配食サービスでは 道産米 を使用しております。
※ライス容器は レンジ使用不可 です。
レンジ耐熱容器に移し、ご利用ください。

★ご注文はフリーダイヤルまで

0120-279-949 (月~土10時~18時)