

2019年 7月

普通食
夕食



【ご注文・変更・キャンセルはこちらのお店までお電話ください】

おきのえらぶ店

TEL 0997-93-0222
FAX 0997-93-0147

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	肉じゃが いんげんのベーコン炒め 鶏肉の玉子とし 大豆ちりめん しょうがの甘辛煮	銀ひらす塩焼 花形人参 マカロニサラダ 厚揚げのそぼろあん チンゲン菜と人参のお浸し 昆布の山椒風味	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ とろとろ玉子 キャベツのコンソメ煮 枝豆とコーンの洋風煮 もずく酢	メバル煮付け 味付いんげん 焼きそば ブロッコリーのカニカマあんかけ 123の人参マリネサラダ おかか佃煮	鶏肉のチーズクリームソース ほうれん草コーンバター 青のり入りだし巻玉子 竹輪とじゃこの煮物 カラフルピクルス	にしんのみぞれ煮 人参煮 ひじきの煮物 梅入りささみフライ くり豆 広島菜漬け
	494kcal / 1.8g	469kcal / 1.8g	504kcal / 2.1g	461kcal / 1.8g	503kcal / 2.2g	501kcal / 2.3g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
牛肉アスパラのオイスターソース マカロニと卵のサラダ 冬瓜とひき肉の煮物 おぐらの胡麻和え まぐろ煮	えびカツ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 肉団子のカレー煮 うずら豆 大根の漬物 フライソース	鶏肉ねぎ塩ダレ ポークビーンズ ポテトとウインナー かにかま入り玉子 野沢菜漬け	さば田楽味噌焼 れんこんの甘酢漬け 焼うどん 白菜と青菜のそぼろあんかけ 鶏レバー煮 あみ佃煮	豚ロース焼きの生姜風味 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 厚揚げといんげんの煮物 わさび菜おひたし はりはり漬	赤魚塩干し焼き 青菜ピーナッツ和え そら豆フライ ラタトゥイユ 若布と干し海老の当座煮 白菜漬け	貝入りオムレツ パンキンサラダ 高野豆腐の含め煮 蒸し鶏胡麻和え しそ昆布 トッピングソース(トマト)
516kcal / 1.7g	538kcal / 1.8g	530kcal / 1.9g	566kcal / 1.9g	471kcal / 2.2g	479kcal / 2.1g	502kcal / 2.7g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
さわら西京焼き 花車かまぼこ きのこ入金平牛蒡炒め じゃが芋と人参の煮物 モロヘイヤのお浸し やわらか茎わかめ	麻婆豆腐 小松菜の和え物 鶏肉の黒酢風味 かにかまサラダ 胡瓜の生姜漬け	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め うの花 野菜と蒸し鶏のカレーソース ほうれん草のごま和え 焼刻み穴子	若鶏から揚げ ナポリタン カリフラワーとウインナーの煮物 ごぼうと豚肉の柳川風 ツナサラダ そら豆	ホッケみりん焼き 花形人参 さつまいもの蜜がけ 畑のお肉の旨煮 モロヘイヤの辛子和え おかか昆布	回鍋肉 ツナの梅風味パスタ 高野豆腐と野菜の煮物 五目厚焼玉子 胡瓜漬け	あじ塩焼き 華かまぼこ 小松菜の胡麻和え 茄子と挽肉の味噌炒め 春雨のレモン風味 はりはり漬
467kcal / 1.7g	476kcal / 2.6g	496kcal / 2.2g	519kcal / 1.9g	459kcal / 1.6g	504kcal / 2.0g	483kcal / 2.2g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
豚肉とがんもの含め煮 しゅうまい ブロッコリーのトマトソース 黒豆 白菜漬け	ぶり照焼き れんこんの甘酢漬け 切干大根 出汁巻き玉子 チンゲン菜と人参のお浸し しば漬け	牛ごぼう ツナポテトサラダ 大葉入り豆腐団子 小豆煮 広島菜漬け	白身魚の中華あんかけ 豆乳入りしっとり卵の花 蒸し鶏の胡麻だれ和え 切昆布と油揚げのおかか煮 赤しそ大根	チキンミートローフ マカロニと卵のサラダ キャベツとウインナーの洋風煮 おぐらと湯葉のお浸し 桜でんぶ トッピングソース(トマト)	いかフライ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 豆腐の中華あん いんげんのピーナッツ和え 昆布ちりめん フライソース	鶏の照り焼き ミートソーススパゲティ さつま揚げと野菜の煮物 ささがききんぴらごぼう 野沢菜漬け
506kcal / 1.7g	525kcal / 1.8g	528kcal / 2.1g	517kcal / 1.7g	518kcal / 2.0g	522kcal / 1.8g	560kcal / 2.1g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
さば塩焼き 人参煮 野菜のおろし南蛮 厚焼き玉子(関東風) おぐらのおかか和え もずく酢	豚肉の黒胡椒焼き ささげのお浸し チキンボールのトマトソース ツナとほうれん草の和え物 胡瓜漬け	スケソウダラ煮付け オクラのお浸し お豆と昆布の煮物 お麩とひき肉の玉子和え 豚ももチャーシュー 大根の紫芋酢	酢豚 ほうれん草と油揚げのお浸し 野菜とウインナーの炒め物 イカのマリネ 小魚の山椒風味	ごはん 170g 込み ※より詳細な栄養価表もお渡しできます!		
563kcal / 1.6g	580kcal / 2.6g	440kcal / 1.9g	464kcal / 2.1g	エネルギー 食塩相当量		
				○○○kcal / ○.○g		

