

2019年 7月

普通食
昼食



【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)
	ホキ西京焼き れんこんの甘酢漬け ツナの梅風味パスタ 肉入り野菜炒め 切昆布と油揚げのおかか煮 胡瓜漬け	鶏肉と野菜のカレーソース 小松菜の胡麻和え キャベツとウインナーの洋風煮 花斗六豆 赤しそ大根	まぐろ竜田揚げ さつま芋煮 茄子と挽肉の味噌炒め モロヘイヤの辛子和え はりはり漬 甘酢あん	豚肉と木耳の炒り卵 ジャンボ肉だんご とりごぼう 若布と干し海老の当座煮 大根の紫芋酢	白糸だらの照焼き 華かまぼこ 豆乳入りしっとり卵の花 大根と豚肉の煮物 おくらと湯葉のお浸し 胡瓜の生姜漬け	厚揚げとそぼろの彩り炒め ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え じゃが芋と人参の煮物 五目厚焼玉子 おかか昆布
	472kcal / 1.7g	537kcal / 2.0g	536kcal / 1.4g	548kcal / 2.2g	448kcal / 1.8g	498kcal / 2.0g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
さんま塩焼き チンゲン菜のお浸し ほっこりじゃが芋の煮ころがし 高野豆腐と野菜の煮物 ささがききんぴらごぼう 刻みたくあん	豚肉のトマトソース ブロッコリーとコーンの和え物 鶏肉と野菜のいなり巻 イカのマリネ やわらか茎わかめ	あじみりん焼き 花形人参 しゅうまい 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ いんげんのピーナッツ和え しば漬け	牛肉と里芋の田舎煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 出汁巻き玉子 黒豆 大根としその実の漬物	カレーの唐揚げ マカロニと果物のサラダ 野菜とウインナーの炒め物 おくらのおかか和え 切り昆布煮	ふわり豆腐ハンバーグ ブロッコリーのお浸し とろとろ玉子 鶏肉のクリーム煮 大豆ちりめん 広島菜漬け	ぶり大根 ほうれん草と人参の煮浸し 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 花斗六豆 胡瓜漬け
546kcal / 2.4g	457kcal / 2.0g	496kcal / 2.0g	533kcal / 1.9g	504kcal / 1.8g	544kcal / 2.4g	513kcal / 1.8g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
鶏ささみチーズカツ ミートソースバグティ さつま揚げと野菜の煮物 野菜のマリネ 高菜ちりめん フライソース	メバル塩焼き 味付いんげん 里芋の煮ころがし 豚肉入り甘辛春雨 うぐいす豆 赤しそ大根	豚肉のみぞれがけ ささげのお浸し 厚焼き玉子(関東風) 若布とシラスの和え物 ザーサイ炒め	いわしかつお節煮 人参煮 ジャーマンポテト 豆腐の中華あん めかぶの酢の物 刻みたくあん	ハッシュドビーフ スクランブルエッグ(人参) キャベツのコンソメ煮 小魚の佃煮 野沢菜漬け	さば煮付け オクラのお浸し お豆と昆布の煮物 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささがききんぴらごぼう 大根の漬物	メンチカツ コールスローサラダ 筑前煮 ツナとほうれん草の和え物 もずく酢 フライソース
541kcal / 2.0g	467kcal / 1.5g	504kcal / 2.3g	481kcal / 2.0g	491kcal / 1.8g	561kcal / 2.3g	568kcal / 2.3g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
にしんの中華ソース チンゲン菜のお浸し ひじきの煮物 卵と木耳の彩り炒め ローストチキンほぐし身 あみ佃煮	炭火焼き鳥 いんげんのベーコン炒め ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 枝豆とコーンの洋風煮 昆布の山椒風味	エビチリソース 焼きそば 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 片口いわし浅焼き しょうがの甘辛煮	豚焼肉の味噌仕立て 湯葉入りチンゲン菜 がんと野菜の含め煮 かにかま入り玉子 まぐろ煮	さわら塩焼 花車かまぼこ 豆ひじき 鶏肉の黒酢風味 ほうれん草のごま和え 刻みたくあん	麻婆茄子 葉野菜の和風ドレッシング仕立て じゃが芋と人参の煮物 ツナマヨコーン おかか佃煮	赤魚金山寺味噌焼き 味付いんげん 高野豆腐の彩り煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ うずら豆 やわらか茎わかめ
467kcal / 2.3g	513kcal / 1.8g	500kcal / 2.2g	555kcal / 2.3g	515kcal / 1.9g	513kcal / 1.7g	443kcal / 1.6g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草コーンバター ポテトとウインナー 竹輪とじゃこの煮物 カラフルピクルス	マスの漬け焼き 味ごぼう 蓮根そぼろ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 123の人参マリネサラダ そら豆	大葉香るささみカツ かぼちゃの田舎煮 高野豆腐の含め煮 わさび菜おひたし 白菜漬け フライソース	あじ西京焼き 青菜ピーナッツ和え マカロニサラダ 野菜と蒸し鶏のカレーソース くり豆 切り昆布煮	ごはん 170g 込み ※より詳細な栄養価表もお渡しできます！ エネルギー 食塩相当量 ○○○kcal / ○.○g		
527kcal / 2.8g	515kcal / 2.1g	572kcal / 2.0g	511kcal / 2.0g			

