

2022 ヘルシー

令和4年1月24日～2月5日

420円
(税込454円)

株式会社日信

月	火	水	木	金	土
1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
シイラ西京焼 五目ビーフン炒め ささがきつきこん煮 春雨チャブチェ 南瓜しゅうまい ゆかり 457 kcal	秋鮭味付焼 大根人参さつま揚げ 拍子切煮 かぼちゃグラタン しばわかめ 小松菜なめたけ和え のり玉ふりかけ 375 kcal	ほっけ西京焼 竹の子ふき味噌煮 アスパラベーコン炒め 姫竹土佐煮 白菜おひたし 青菜ふりかけ 398 kcal	さんま醤油煮 玉ねぎピーマン炒め キャベツちくわ煮 梅ザーサイ 五目玉子焼 わさびふりかけ 403 kcal	そい塩こうじ焼 つきこん豚肉 ストリップス煮 昆布しらたき椎茸煮 コーンバター炒め ひじき人参煮 野沢菜ちりめん御飯 329 kcal	肉じゃが イカサラダ キムチ豆もやし 小松菜おひたし 白ごま 452 kcal

月	火	水	木	金	土
1月31日	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日
ほっけ塩焼 つきこんかみなり煮 ぜんまい人参煮 ブロッコリーベーコン炒め ジャーマンポテト ゆかり 404 kcal	シイラみりん焼 切干大根 五目ビーフン炒め 山くらげ 白菜ゆかり和え かつお佃煮 413 kcal	赤魚粕焼 大根拍子切味噌煮 きのこミックスペーコン炒め きゅうり甘酢漬 黄金てまり串 はちみつ梅 425 kcal	銀ひらす西京焼 きんぴらごぼう キャベツオランダ煮 ザーサイ ポテトサラダ わさびふりかけ 388 kcal	温野菜サラダ(バンバンジー ・キャベツ・カリフラワー) ミニトマト 醤油ドレッシング小袋 法蓮草ベーコン炒め 四川炒め エビしゅうまい 十五穀米 442 kcal	タラ塩焼 玉ねぎコーン炒め 大学いも 菜の花おひたし 麻婆春雨 たらこふりかけ 422 kcal