

2023 ヘルシー

令和5年10月2日～10月14日

500円
(税抜463円)

株式会社日信

月	火	水	木	金	土
10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
鯖塩焼 野菜炒め つきこんかみなり煮 梅ザーサイ なめたけ のり玉ふりかけ 370 kcal	トラウト塩焼 蓮根きんぴら うま煮 マセドアンサラダ きざみたくあん ゆかりふりかけ 382 kcal	赤魚粕焼 キャベツ煮 茄子パプリカ きのこ挽肉炒め 黄金てまり串 三升漬 はちみつ梅 446 kcal	銀ひらす西京焼 ゆでキャベツ 八宝菜 五目巾着 しば漬 白御飯 352 kcal	ほっけ醤油煮 花酢蓮根 カリブサラダ 切干大根 青かつぱ 五穀米 338 kcal	まとう鯛みりん焼 白菜おひたし エビ肉しゅうまい ささがきつきこんきんぴら つぼ漬 黒ごま 373 kcal

月	火	水	木	金	土
10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
スポーツの日	そい塩こうじ焼 野菜炒め キムチ豆もやし わかめ玉葱人参酢みそ 桜漬 白ごま 339 kcal	さんま醤油煮・針生姜 大根おろし小袋 ささがきごぼう煮 法蓮草おひたし つくね串 なめこ山菜 はちみつ梅 392 kcal	メヌキ粕焼 ゆでキャベツ きんぴらごぼう 南瓜サラダ しばわかめ 野沢菜ちりめん御飯 425 kcal	豆腐ハンバーグきのこあん 野菜炒め イカサラダ 茄子醤油煮 赤かつぱ かつお佃煮 447 kcal	鯖塩焼 ゆでキャベツ 蓮根きんぴら 鮭フレーク つぼ漬 のり玉ふりかけ 398 kcal