

ヘルシーメニュー表

令和7年5月12日～5月24日

520円
(税抜482円)

株式会社日信

月	火	水	木	金	土
5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
ほっけ塩焼 ゆでキャベツコンソメ煮 白滝ぜんまい煮 玉子焼 うま煮 梅ちりめん御飯 395 kcal	煮物(はんぺん・大根 ・ちくわ・ゆで玉子・鶏肉) 昆布人参揚げ煮 ジャーマンポテト なめこ山菜 黒ごま 328 kcal	さば塩焼 姫竹ちくわ人参煮 キャベツ揚げ煮 ひじきあさり人参煮 ポテトサラダ 雑穀米 389 kcal	アトランみりん焼 白菜おひたし 高野ひじき人参煮 あわ雪サラダ しばわかめ タレ付きのり 388 kcal	赤魚粕焼 ふき五目煮 アスパラベーコン炒め 法連草おひたし のり佃煮 青菜ふりかけ 387 kcal	銀ひらす西京焼 ひじきあげ煮 山菜人参ナムル 八宝菜 ビビンバ山菜 白御飯 385 kcal

月	火	水	木	金	土
5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
さんま塩焼 キャベツゆかり和え 茄子パプリカきのこ挽肉炒め とりマヨ和え 玉葱甘酢漬 かつお佃煮 492 kcal	マス塩焼 つきこん人参煮 キャベツベーコンカレー炒め マカロニサラダ ひじき五目煮 のり玉ふりかけ 352 kcal	ほっけ醤油煮 野菜炒め 四川炒め ふきちくわ人参煮 山くらげ 梅ちりめん御飯 366 kcal	さば西京焼 チンジャオ キャベツひじき煮 カレー肉じゃが おくらごま和え わさびふりかけ 453 kcal	スパイスチキン 野菜炒め 薄れんこんきんぴら カリブサラダ なめたけ のり弁 493 kcal	赤魚みりん焼 ひじきしめじ煮 南瓜ごまあん 法連草あさり煮 きくらげ昆布 白御飯 347 kcal