

2024 ヘルシー

令和6年7月8日～7月20日

500円
(税抜463円)

株式会社日信

月	火	水	木	金	土
7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
さば塩焼 わらびぜんまい煮 メンマ中華煮 切干大根 キャベツ甘酢漬 かつお佃煮 401 kcal	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ キャベツオランダ煮 姫竹わかめ煮 カリブサラダ 野菜炒め 青菜ふりかけ 386 kcal	ほっけ塩焼 切干大根 かぼちゃ麻婆 生姜わかめ 白菜おひたし のり玉ふりかけ 380 kcal	アトランみりん焼 きんぴらごぼう ふきちくわ人参煮 オクラ醤油 生酢 ゆかりふりかけ 375 kcal	玉葱白滝椎茸煮 鶏一口煮・ミニ高野・椎茸丸 コーンバター炒め ポテトサラダ きのこ人参煮 十五穀米 390 kcal	銀ひらす西京焼 昆布しらたき椎茸煮 梅ザーサイ 白菜ちくわごま和え きのこ玉葱炒め のり弁 423 kcal

月	火	水	木	金	土
7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
海の日 お休み	銀宝西京焼 姫竹土佐煮 ささがきキンピラ のり佃煮 春雨チャプチェ 黒ごま 436 kcal	さば醤油煮 茹でキャベツ あげ人参煮 野菜マリネ 筑前煮 雑穀米 348 kcal	ほっけ塩焼 ストリップスキんぴら キャベツあげ煮 白滝煮 わかめ玉葱人参酢みそ わさびふりかけ 378 kcal	酢鶏 竹の子土佐煮 さつまいもサラダ からし菜の花 白ごま 450 kcal	赤魚粕焼 ささがき牛蒡つきこん煮 五目昆布煮 法蓮草おひたし マカロニチリソース たらこふりかけ 389 kcal