

2023 ヘルシー

令和5年3月20日～4月1日

460円
(税込497円)

株式会社日信

月	火	水	木	金	土
3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
赤魚粕焼 野菜炒め 蒸し鶏中華くらげサラダ オクラおひたし 青かつぱ ゆかりふりかけ 379 kcal	= 春分の日 =	マス塩焼 茹でキャベツ ひじき五目煮 法蓮草おひたし 桜漬 わかめ御飯 331 kcal	さば塩焼 きんぴらごぼう フキあげ煮 からし菜の花 つぼ漬 黒ごま 399 kcal	そい塩こうじ焼 切干大根 マカロニサラダ 黄金てまり串 赤かつぱ はちみつ梅 387 kcal	豚しゃぶサラダ(豚肉・レタス ・水菜・わかめ・ミニトマト) ボン酢小袋 蓮根きんぴら 茎わかめ しば漬 白ごま 376 kcal

月	火	水	木	金	土
3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日
赤魚粕焼 野菜炒め 南瓜麻婆 椎茸昆布 青かつぱ 香ばし菜飯 360 kcal	銀宝西京焼 白菜ゆかり和え 玉ねぎ椎茸しらたき煮 つきこんかみなり煮 桜漬 のり玉ふりかけ 320 kcal	ほっけ塩焼 野菜炒め さつま芋サラダ 鶏一口煮 煮物(大根・人参・ごぼう) 青菜ふりかけ 474 kcal	さば醤油煮・花酢蓮根 わらびぜんまい煮 五目昆布煮 キムチ豆もやし なめこ山菜 ゆかりふりかけ 338 kcal	メヌキ粕焼 茹でキャベツ 大根人参拍子切煮 バンバンジー 梅ザーサイ 五穀米 337 kcal	銀ひらす西京焼 蓮根きんぴら オクラおひたし 煮物(大根・人参 ・黒こんにゃく・京ぶき) 刻みたくあん 黒ごま 419 kcal