

2023ヘルシー

令和5年5月29日～6月10日

500円
(税抜463円)

株式会社日信

月	火	水	木	金	土
5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日
ほっけ西京焼 竹の子土佐煮 五目ビーフン ひじき五目煮 みそ漬 かつお佃煮 386 kcal	たら味噌焼 野菜炒め あげ ぜんまい煮 中華サラダ しば漬 青菜ふりかけ 370 kcal	さんま塩焼・薄蓮根煮 大根おろし 小袋 南瓜煮 ブロッコリー 白菜おひたし 玉子焼 野沢菜ちりめん御飯 478 kcal	そい塩こうじ焼・花酢蓮根 キャベツ煮 竹の子きんぴら カリブサラダ 桜漬 たらこふりかけ 411 kcal	鶏塩こうじ焼 茹でキャベツ 野菜マリネ 法蓮草おひたし 青かつぱ はちみつ梅 453 kcal	トラウト塩焼 姫竹みそ煮 南瓜グラタン エビ焼売 つぼ漬 カリカリ梅ご飯 408 kcal

月	火	水	木	金	土
6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
さば西京焼 ふき煮 しらたき入ささがきキンピラ 玉子焼 白菜おひたし はちみつ梅 393 kcal	赤魚粕焼・花酢蓮根 竹の子きんぴら 白菜おひたし 姫竹味噌煮 しばわかめ 梅ちりめん 379 kcal	さんま醤油煮 大根おろし 小袋 ささがきごぼう煮 野菜たっぷり八宝菜 人参しゅうまい 青梗菜のおひたし 白ごま 462 kcal	さば塩焼 野菜炒め 竹の子昆布煮 玉子焼 三升漬 のり玉ふりかけ 470 kcal	まとう鯛みりん焼 茹でキャベツ 白滝ぜんまい煮 豆サラダ 刻みたくあん 十五穀米 350 kcal	ほっけ塩焼 きんぴらごぼう 白菜ベーコンおかか和え マカロニサラダ 山くらげ ゆかりふりかけ 414 kcal