

# ヘルシーメニュー表

令和7年5月26日～6月7日

520円  
(税抜482円)

株式会社日信

月	火	水	木	金	土
5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
銀ひらす西京焼 五目ビーフン炒め ささがきつきこん煮 春雨チャプチェ 南瓜しゅうまい	マス味付焼 大根人参薩摩揚げ拍子切煮 かぼちゃグラタン しばわかめ 小松菜なめたけ和え	ほっけ西京焼 竹の子ふき味噌煮 アスパラベーコン炒め 姫竹土佐煮 白菜おひたし	サバ醤油煮 玉ねぎピーマン炒め キャベツちくわ煮 梅ザーサイ 玉子焼	そい塩こうじ焼 つきこん豚肉ストリップス煮 昆布白滝椎茸煮 コーンバター醤油炒め ひじき人参煮	肉じゃが スパゲティサラダ キムチ豆もやし 小松菜おひたし
ゆかり 449 kcal	のり玉ふりかけ 365 kcal	青菜ふりかけ 388 kcal	わさびふりかけ 390 kcal	野沢菜ちりめん御飯 318 kcal	白ごま 443 kcal

月	火	水	木	金	土
6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
ほっけ塩焼 つきこんかみなり煮 ぜんまい人参煮 ブロッコリーベーコン炒め ジャーマンポテト	アトランみりん焼 切干大根 五目ビーフン炒め 山くらげ 白菜ゆかり和え	赤魚粕焼 大根拍子切味噌煮 きのこミックスベーコン炒め きゅうりの酢の物 黄金てまり串	銀ひらす西京焼 きんぴらごぼう キャベツオランダ煮 ザーサイ ポテトサラダ	温野菜サラダ (バンバンジー・キャベツ ・カリフラワー・ミニトマト ・醤油ドレッシング小袋) 法蓮草ベーコン炒め 四川炒め エビしゅうまい	タラ塩焼 玉ねぎコーン炒め 大学いも 菜の花おひたし 麻婆春雨
ゆかり 394 kcal	かつお佃煮 403 kcal	はちみつ梅 415 kcal	わさびふりかけ 378 kcal	十五穀米 428 kcal	たらこふりかけ 412 kcal