

2024 ヘルシー

令和6年7月22日～8月3日

500円
(税抜463円)

株式会社日信

月	火	水	木	金	土
7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
秋鮭塩焼 キャベツちくわ煮 きんぴらごぼう 姫竹味噌煮 MIXベジバター醤油 ゆかりふりかけ 401 kcal	赤魚粕焼 大根拍子切煮 白菜挽肉煮 ザーサイ マカロニサラダ のり弁 405 kcal	ほっけ西京焼 野菜炒め ふき五目煮 玉子焼 豚肉ピーマン炒め わさびふりかけ 441 kcal	さば塩焼 しらたき肉人参煮 ストリップスキんぴら 姫竹味噌煮 なめこ山菜 青菜ふりかけ 383 kcal	そい塩こうじ焼 ミニプレーンオムレツ 昆布揚げ煮 茄子みそ煮 舞茸・ふき煮 十五穀米 392 kcal	ほっけ醤油煮 花酢蓮根 白菜ゆかり和え ぜんまい揚げ山菜煮 筑前煮 ポテトサラダ 白御飯 438 kcal

月	火	水	木	金	土
7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日
野菜サラダ(キャベツ・レタス ブロッコリー・ミニトマト・ 南瓜・ドレッシング小袋 蒸し鶏中華くらげサラダ) 秋鮭塩焼 茄子パプリカきのこ挽肉炒め 白菜おひたし 梅ちりめん御飯 468 kcal	赤魚みりん焼 キャベツひじき煮 ささがきごぼう人参土佐煮 ほうれん草ごま和え しめじ煮 わさびふりかけ 377 kcal	ほっけ醤油煮 花酢蓮根 ひじきしめじ煮 煮物(がんも・人参・里芋) わかめごま醤油 つきこんかみなり煮 雑穀米 340 kcal	ミートボール ラトウイユがけ 切干大根 シェルサラダ 姫竹つきこん豚挽煮 野沢菜ちりめん御飯 344 kcal	銀宝西京焼 高野人参ひじき煮 大根白滝肉煮 しばわかめ 八宝菜 白御飯 389 kcal	さんま塩焼 薄レンコンきんぴら ぜんまい揚げ人参煮 でんでん 四川炒め カリカリ梅御飯 418 kcal