## 







					"食"と"健康"のお手伝いをしています		SAITAKE19711224
	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31	1	2	3
朝	**			***	<b>あかうおの煮付け</b> ● れんこん炒め  ● きゅうりサラダ	<b>ハムステーキ</b> ● 竹の子炒め ● ふき和え 319kcal 塩分1.3g	<b>三色高野しのだ</b> ● ビーフン炒め  ● 白菜和え  ・ 白菜和え  ・ 協分0.6g
昼	業			攀	クリームコロッケ <ul><li>白菜炒め</li><li>茄子煮</li><li>ふ和え</li><li>484kcal</li></ul>	ピーマンの肉詰め焼き  ● きのこ炒め  ● 糸昆布煮  ● もやし和え 444kcal 塩分2.3g	<b>鶏肉のテリマヨソース</b> <ul><li>● ほうれん草煮</li><li>● ブロッコリーサラダ</li><li>● ワカメ和え</li><li>● ワカメ和え</li></ul> 513kcal
タ					塩分1.6g エビチリ、チキンステーキ ● いんげん炒め ● ひじき煮 ● りんご缶 408kcal 塩分2.4g		塩分2.9g    下力ツ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	<b>豆腐ハンバーグ</b> ● いんげん炒め ● 春雨サラダ  ● <b>506kcal</b> 塩分1.2g	<b>鶏肉のしそ風味焼き</b> ● じゃが芋炒め ● キムチもやし 塩分1.7g	<b>枝豆と豆腐のふんわり天</b> ● ごぼう炒め ● カリフラワーサラダ <b>385kcal</b> 塩分1.3g	<b>海鮮天さつま</b> ● 茄子炒め  ● オクラ和え  ● オクリカルカ	<b>牛肉のしぐれ煮</b> ● もずく ● ビーマンサラダ	じゃがベーバーグ  ● 竹の子炒め  ● 味の花  ・ 塩分1.7g	<b>ねぎ焼き</b> ● れんこん炒め  ● 豆サラダ  ■ 塩分1.0g
昼	かに玉の塩あんかけ  ● マカロニ炒め  ● 小籠包  ● 大根和え  473kcal 塩分1.6g	<b>天ぷら</b> <ul><li>高野豆腐炒め</li><li>ひじき煮</li><li>人参和え</li><li>仏参れえ</li><li>塩分2.0g</li></ul>	チャプチェ  ● 冬瓜煮  ● ふき和え  ● 麩サラダ 402kcal 塩分2.0g	<b>ハンバーグのデミグラスソース</b> <ul><li>・ 切干大根煮</li><li>・ いんげん和え</li><li>・ キャベツサラダ 532kcal 塩分2.5g</li></ul>	<b>さけの塩焼き</b> ● ビーフン炒め ● れんこん煮 ● ザーサイ 423kcal 塩分2.9g	焼餃子  ● 茄子炒め  ● 大根煮  ● 玉葱和え 480kcal 塩分1.9g	<b>ヒレカツ</b>
タ	<b>さわらの幽庵焼き</b> ● れんこん炒め  ● ピーマンサラダ  ● 木耳和え  432kcal	ロールキャベツのトマトソース	職内の治部煮  ● きのこ炒め  ● 糸昆布煮  ● 玉葱和え  488kcal	豚肉の生姜焼き	エ <b>ビフライ</b> • グラタン  • ごぼうサラダ  • ひじき和え  518kcal	<b>さつま揚げ炒め</b> ● ほうれん草煮  ● いんげん和え  ● 人参サラダ 381kcal	<b>豆腐ハンバーグのきのこソース</b> ● ピーマン炒め ● ふき和え ● もも缶 420kcal
	塩分1.9g	塩分2.2g	塩分2.9g	塩分1.2g	塩分1.2g	塩分2.0g	塩分1.9g
朝	<b>かれいの煮付け</b> ● 青梗菜炒め ● きゅうりサラダ 362kcal	<b>【型</b> 根 <b>菜つくね</b> ● 白菜炒め ● うぐいす豆 432kcal	<b>13</b> <b>鶏肉のネギ塩焼き</b> ● 茄子炒め ● 香雨サラダ 445kcal	<b>14 五目巾着</b> ● ピーマン炒め  ● オクラ和え  352kcal	<b>15 さけの塩焼き</b> ● ごぼう炒め ● ごま昆布 415kcal	<b>1 6 玉子ロール</b> ● きのこ炒め ● 小松菜和え 316kcal	<b>かにと豆腐のふんわり天</b> ● マカロニ炒め ● オクラ和え 368kcal
<u></u>	塩分1.2g <b>鶏肉の BBQ ソース</b> ● ごぼう炒め ● オクラ和え ● 白滝サラダ 487kcal	塩分1.9g <b>牛肉のプルコギ風</b> ● グラタン ● 高野豆腐煮 ● 木耳サラダ 509kcal	塩分4.1g <b>豚肉の味噌焼き</b> ● 竹の子炒め ● 糸昆布煮 ● 大根サラダ 418kcal	塩分1.2g <b>エビマヨ、シュウマイ</b> ● バレンタインデザート  ● ほうれん草和え  ● もやしサラダ 491kcal	塩分1.6g 根菜つくね  ● れんこん炒め  ■ コーンサラダ  ● 人参和え  465kcal	塩分0.8g <b>エビフライのトマトソース</b> ● いんげん炒め ● 春雨サラダ ● りんご缶 447kcal	塩分1.3g  □ールキャベツのクリームソース  ● ピーマン炒め  ● 豆サラダ  ● 味の花  452kcal
タ	<b>塩分2.2g ポトフ風</b> ● 大根煮 ● カリフラワーサラダ	塩分2.0g あかうおの煮付け ● れんこん炒め ● ひじき煮	塩分1.9g <b>肉団子のチリソース</b> ● いんげん炒め ● 豆サラダ	塩分1.6g <b>クリームコロッケ</b> ● きのこパスタ ● 白菜和え	塩分2.6g 回鍋肉 ● 茄子炒め ● ブロッコリーサラダ	塩分1.6g <b>鶏肉のしそ風味焼き</b> ● 竹の子炒め ● きゅうりサラダ	塩分2.9g ハムステーキ、キーマカレー ● れんこん炒め ● ポテトサラダ
	● ワカメ和え 411kcal 塩分1.8g	● 高菜 394kcal 塩分2.2g	● キャベツ和え 492kcal 塩分3.4g	● 玉葱サラダ 500kcal 塩分1.6g	● ひじき和え 471kcal 塩分1.2g	● 大根和之 471kcal 塩分1.8g	● ふ和え 511kcal 塩分2.2g
	18	19	20	21	22	<b>23</b>	24
朝	<b>豚肉の野菜炒め</b> ● めかぶ ● 茄子和え 394kcal 塩分1.3g	野菜天さつま ● ブロッコリー炒め ● ザーサイ	<b>三角しのだ</b> ● 青梗菜炒め  ● きゅうりサラダ 354kcal 塩分0.6g	<b>サラダステーキ</b> ● キャベツ炒め  ● ビビンバ山菜 342kcal 塩分2.1g	<b>さわらの幽庵焼き</b> ● いんげん炒め  ● きのこ和え 388kcal 塩分1.2g	<b>鶏肉の照り焼き</b> <ul><li>● 白菜炒め</li><li>● 豆サラダ</li><li>● 豆サラダ</li><li>塩分2.1g</li></ul>	<b>京風がんも</b> ● 小松菜炒め  ● しそ昆布  塩分1.6g
昼	かれいの煮付け <ul><li>● 白菜炒め</li><li>● きのこ和え</li><li>● 大根サラダ</li><li>373kcal 塩分1.7g</li></ul>	ハンバーグのオニオンソース  ● 竹の子炒め  ● いんげん和え  ● キャベツサラダ 572kcal 塩分2.2g	<b>肉じゃが</b> <ul><li>グラタン</li><li>ひじき煮</li><li>もやし和え 447kcal 塩分1.5g</li></ul>	<b>鶏肉の治部煮</b> ● れんこん炒め  ● コーンサラダ  ● 高菜  498kcal 塩分2.4g	エビカツ  ● あさりバスタ  ● オクラ和え  ● 木耳サラダ 492kcal 塩分2.5g	<b>ポトフ風</b> <ul><li>● ビーマン炒め</li><li>● ふき和え</li><li>● 切干大根サラダ 383kcal 塩分1.6g</li></ul>	<b>肉団子のハヤシソース</b> <ul><li>竹の子炒め</li><li>ひじき煮</li><li>ふ和え</li><li>473kcal 塩分3.4g</li></ul>
タ	<b>焼餃子</b> ● ごぼう炒め  ● 冬瓜煮  ● キムチもやし  439kcal	かに玉の塩あんかけ  ● ビーフン炒め  ● オクラ和え  ● 人参サラダ 399kcal	天ぷら	ピーマンの肉詰め焼き		さけの塩焼き  ● れんこん炒め  ● 春雨サラダ  ● 味の花  431kcal	上レカツ  ● きのこ炒め  ● オクラ和え  ● 人参サラダ 460kcal
	塩分2.0g	塩分1.3g	塩分1.8g	塩分2.0g	塩分1.7g	塩分1.2g	塩分1.3g
朝	<b>25 舞茸と豆腐のふんわり天</b> ● ごぼう炒め ● コーンサラダ	<b>26 イカタコ天さつま</b> • れんこん炒め • 高菜 339kcal	<b>27 豆腐ステーキ</b> • 茄子炒め • オクラ和え 422kcal	<b>28 鶏肉の治部煮</b> • ビーフン炒め • きゅうりサラダ 433kcal	<b>29</b> シュウマイ  ・ピーマン炒め ・金時豆 ・コロックを		
<u></u>	塩分1.3g 牛肉の甘味噌炒め <ul> <li>・ 茄子煮</li> <li>・ きゅうりサラダ</li> <li>・ 白滝和え</li> <li>・ 438kcal 塩分1.2g</li> </ul>	塩分1.6g あかうおの煮付け  ● ほうれん草炒め  ● 豆サラダ  ● キムチもやし 433kcal 塩分2.0g	塩分1.7g <b>チーズハムカツ</b> ● カリフラワー炒め  ● 春雨サラダ  ● ワカメ和え  521kcal 塩分1.9g	塩分1.6g <b>豆腐ハンバーグのおろしソース</b> ● 白菜炒め ● いんげんサラダ ● 人参和え 432kcal 塩分1.6g	塩分1.0g <b>豚肉の生姜焼き</b> ● 竹の子炒め ● れんこんサラダ ● 玉葱和え 435kcal 塩分1.1g		
タ	タンドリーチキン  ◆ 大根煮  ● 白菜和え  ◆ 玉葱サラダ  464cal 塩分2.2g	根菜つくね  ● ピーマン炒め  ● ひじき煮  ● ザーサイ  412kcal 塩分4.4g		かれいの煮付け  ● グラタン  ● 小松菜和え  ● ふサラダ 384kcal 塩分1.6g	明太ポテトサラダロール  ● 青梗菜炒め  ● コーンサラダ  ● 白滝和え  496kcal 塩分1.8g		
1	食器をレンジに	できるだけ風通しの	食中毒防止のため、早	か ●9時までにご注文くださ 9時20分以降のご注文(	だい。 まお受けできない場合がございます。	●お申込み・お問い	合わせさいたけ











9時20分以降のご注文はお受けできない場合がございます。 お客様に時間通りにお弁当をお届けするためにご協力をお願いいたします。

●仕入れの都合により、メニューが一部変わることがございます。

●容器の回収は翌日になる場合がございます。

●表示されているカロリーはご飯(160g)269kcalを含みます。



TEL.0495-21-2036

ピンク色の日は、事前にご連絡を頂かないとお受けできない場合がございます。

FAX.0495-24-0506 http://www.saitake.co.jp