

Menu 健康バランス食

エネルギー (平均300kcal) たんぱく質(平均20g) がしっかり摂れる!!

aセット

						
すき焼き 出し巻き玉子 小松菜の土佐煮 れんこんの金平	豚の生姜焼き 高野豆腐と野菜の煮物 なすの油ろし煮びたし インゲンのごま和え	豆腐ハンバーグ 海老の野菜炒め じやがいもの柚子胡椒煮 いんげんの生姜和え	麻婆豆腐 焼売 えびにら玉 小松菜と薄揚げの 中華風お浸し	カラスガレイの煮つけ ナスの田楽・五目豆 南瓜のそぼろあん ほうれん草の信田和え	アジのムニエル ミートソースベジ ごぼうとハムのサラダ キャベツとパブリカのソテー	赤魚の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 チンゲン菜と竹輪の炒め物 大根のサラダ

bセット

						
牛肉と大豆の玉子炒め 切干大根の煮物 じやがいもの柚子胡椒煮 カリフラワーのおかか和え	かつとじ 春雨炒め インゲンと人参の和え物 大豆とひじきの煮物	豚のマヨ焼き じやが芋の変わりきんぴら ほうれん草のソテー 人参グラッセ	チキンソテー マスタードソース ナポリタン コンソメ煮・コーンマヨ ジャーマンポテト	筑前煮 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 大根の肉味噌炒め インゲンの生姜和え	さばの味噌煮 特製玉子焼き 白菜の煮物 おからの柚子サラダ	鮭のちゃんちゃん焼き風 ナスの炒り煮 オクラのおかか和え 豆腐サラダ

cセット

						
肉じゃが 豆腐の玉子とじ ごぼうのツナサラダ 小松菜のお浸し	豚の味噌焼き 豆腐の野菜あんかけ きのこのソテー 揚げナスの胡麻和え	豚と筍の中華炒め 海老団子のスープ煮 豆腐とわかめのサラダ 春菊の和え物	オムレツのミートソース 豚肉のレモン醤油 豆とひじきのサラダ 茄子のツナ和え	さばの生姜煮 きのこの玉子炒め チンゲン菜のお浸しわさび風味 インゲンのごま和え	赤魚のおろし煮 豚と根菜の味噌煮 あんかけ揚げじやが 五目豆・小松菜のお浸し	アジフライのマヨソース 牛肉のトマト煮 じやがいものバター醤油炒め ブロッコリーの香味ドレ和え 野菜ソテー・だし巻き玉子

dセット

						
チキンカレー コロッケ 海老と玉子の炒め物 インゲンのピーナッツ和え	煮込みきのこハンバーグ 鶏肉と大根のボトフ キャベツのソテー れんこんの金平	八宝菜 ビーフン炒め チンゲン菜と卵の炒め物 ピーマンのナムル	チキンカツ 洋風とろろ焼 野菜炒め 枝豆コーン	千草焼き がんもと里芋の炊き合せ ブロッコリーの胡麻和え きんぴらごぼう	さわらの西京味噌焼き 豚の治部煮 じやが芋の柚子あん ひじき煮 ほうれん草の和え物	たらの南蛮漬け 大豆のカレートマト煮 カリフラワーのマヨ和え エビ焼売

eセット

						
焼肉炒め チングン菜と春雨のオイスター馬ヨ 五目煮豆 白菜の中華サラダ	ポークチャップ メンチカツ スープ煮 ほうれん草とえのきの和え物	鶏のから揚げ カレー麻婆 チングン菜と竹輪の炒め物 蓮根きんぴら	海老チリ ナス南蛮 大根とツナの煮物 キクラゲと玉子の中華炒め	スペインオムレツ 鶏とブロッコリーのサラダ 牛肉コロッケ パブリカのピクルス	アジの竜田揚げ 鶏肉と里芋の煮物 ナスの田楽 切干大根の煮物	赤魚の柚子塩蒸し がんもと竹輪の煮物 五目豆 たまご焼き

fセット

						
ミートローフ 鶏と野菜ソテー 茄子のトマト煮 人参のピクルス	回鍋肉 ブロッコリーのカニカマあんかけ 冬瓜の中華煮 小松菜のナムル	親子煮 野菜かき揚げ きのことねぎの和風炒め ひじき煮	枝豆と豆腐のふわふわ揚げ 春菊のお浸し じやがいものそぼろ煮 かにかまとツナの炒り玉子 豚肉と野菜の和風炒め	海老かつ きのこの玉子炒め ツナの和風パスタ キャベツのカレー風味 豆とひじきのサラダ	たらの洋風煮 鶏とカリフラワーのごまドレ かぼちゃグラッセ キャベツのサラダ	鮭のフリッター 肉野菜炒め カリフラワーのサラダ マッシュポテト ほうれん草のソテー

* メニュー名と栄養成分値は、商品の改良・規格変更などに伴い、予告なく変更する場合がございます。

2025.10改訂版