

日付	Smart Meal Aランチ		Bランチ	
	主菜	副菜	主菜	副菜
25 火	朝晩冷えます?生姜ごはんをどうぞ! <b>チキンカツ&amp;塩肉じゃが</b> 781kcal 3.4g	自家製甘いたまご焼き 若布と玉葱三杯酢 卵の花 香の物 きゃべつ千切	週末を利用して、美味しく漬け込みます <b>ぶり西京焼</b> 803kcal 2.9g	大根・オクラ・筍煮 きゃべつと玉子炒め カニカマとマカロニサラダ 豆もやしナムル 笹がききんぴらごぼう
26 水	頭に効くDHA・EPA積極的に摂ろう <b>ハンバーグ・デミソース</b> 850kcal 3.4g	オランダ近海からいわしカラアゲ チキンとひよこ豆クリームシチュー いんげんおかか和え コールスローサラダ	具がたっぷり、ジャンボサイズ <b>海老カツ・タルタルソース</b> 791kcal 3.1g	刻み昆布と竹輪煮 じゃが芋とレンズ豆カレー ほうれん草胡麻和え カリフラワーとハムのマリネ 福神漬 きゃべつ千切
27 木	長崎県産の、脂がしつこくない <b>近海ぶり照焼</b> 806kcal 2.9g	きんぴら蓮根 南瓜鶏そぼろ煮 菜の花おひたし ピーマン蒟蒻 茄子と玉葱南蛮 香の物 だし巻きたまご	手作りだから、衣比率が低くて美味しい♪ <b>手作りひれかつ</b> 776kcal 2.8g	切り干し大根旨煮 さつま揚げと干し椎茸煮 若布と葱のヌタ 三色ナムル 香の物 きゃべつ千切
28 金	さっぱり美味しい、脂控えめのメンチです <b>和菜メンチカツ</b> 721kcal 3.0g	車麩と小松菜煮 バンバンきゃべつ ペンネマカロニサラダ 若竹刻み煮 香の物 きゃべつ千切	美味しく召し上がっていただく為に、お手元で混ぜてください <b>揚げ茄子挽肉味噌かけ</b> 726kcal 3.9g	茹で野菜 ひじきと筍煮 キャベナエッグ 春雨中華若布 杏仁フルーツ 香の物
1 月	微量栄養素、美味しく。六穀米 <b>減脂質!焼カラアゲ</b> 827kcal 3.1g	豚肉と玉葱生姜炒め 若布酢の物 切干大根 大学芋 臭わないキムチ きゃべつ千切・タルタルソース	新メニュー <b>北海道サーモンほうれん 草クリームコロッケ</b> 824kcal 3.3g	ポークハヤシ わかさぎ南蛮 鶏粗挽きと蒟蒻ピリ辛炒め シルバーサラダ きゃべつ千切
2 火	ほっくほく、秋の味覚 <b>北海道男爵ビーフコロッケ</b> 829kcal 3.4g	蓮根とベーコンカレーソーテー ゴーヤチャンブル 二色なます 茄子味噌炒め 胡麻高菜 きゃべつ千切	岩手県産地養鶏で、ヘルシー <b>チキンソーテー・マッシュ ルームソース</b> 764kcal 2.6g	バンバンポーク 笹がき牛蒡スモークサーモンサラダ 豆もやしナムル 落と大根煮 千切沢庵 パセリペンネマカロニ
3 水	野菜、何時にも増して♪繊維しっかり <b>鶏竜田・大切野菜あんかけ</b> 814kcal 2.5g	おかずサラダ 焼厚揚げと干し椎茸旨煮 ザーサイもやし和え ひじきと枝豆煮 香の物	美味しいお魚を、さらに美味しくヘルシーメニュー <b>みなみかごかます花糍漬焼</b> 718kcal 3.2g	さつま芋塩味肉じゃが 切昆布と竹輪煮 なめこ酢の物 きゃべつと鶏挽肉炒め きんぴらごぼう 厚焼き玉子
4 木	おろしとしそで、さっぱりと <b>おろしそハンバーグ</b> 798kcal 2.3g	たらこスパゲティー 肉野菜炒め 薩摩揚 人参旨煮 香の物 蓮根サラダ ほうれん草刻揚おひたし	魚介のフライは、低カロリーでヘルシー <b>厚切白身魚フライ</b> 755kcal 2.6g	ビーフシチュー マカロニハムサラダ ブロッコリー胡麻和え 卵の花 福神漬 きゃべつ千切
5 金	今回で、ひとまず終了!お見逃しなく <b>自家製ロースとんかつ</b> 810kcal 3.3g	五目煮 ごぼうのアーリオ・オーリオ さつま芋サラダ 松前高菜 香の物 きゃべつ千切	週末のお疲れは、ビタミンBで癒してください <b>厚揚&amp;豚玉葱すき煮</b> 797kcal 2.5g	菜の花入りボンゴレ コールスローサラダ 玉子とウインナーソーテー 若布と竹輪酢味噌 かつば漬

## お知らせ

- ・原材料により献立が一部変更になる場合がございます。
- ・製造時保存料無添加につき、午後1時頃までにお召上がりください。
- ・認証に伴い栄養表示が変わります。今まではおかずだけの表示でしたが、『スマートミール』実施の為、普通盛りご飯(350kcal)込みのエネルギー表示になります。

当日のメニューを弊社ブログに掲載しております。

QRコードはこちら→→→


<https://www.healthy-stand-japan.com/blog>