



日

月

火

食 屋

味のお便り (健康食)

水

木

金

土

1日 あじの揚げ煮



2日 豚肉の香草焼き



3日 鶏肉のクリームソース



4日 さばのみそ煮



5日 豚肉のごまだれ和え



6日 あじのつけ焼き



7日 豚肉の洋風煮込み



8日 鶏の炭火焼き



9日 さわらのカレーマヨ焼き



10日 揚げ魚の甘酢あん



11日 鶏ちゃん



12日 白身魚のホイル焼き



13日 豚肉のマヨネーズ炒め



スポーツの日

14日 鮭フライ



15日 さばの塩焼き



16日 ガリバタチキン



17日 豚肉のスタミナ焼き



18日 赤魚の揚げ煮



19日 鶏肉のゆずこしょう焼き



20日 ぶりの蒲焼き



21日 鶏肉の塩レモンだれ



22日 豚肉の和風ソテー



23日 白身魚の天ぷら



24日 あじのムニエル



25日 豚肉のカレー炒め



26日 白身魚のクリーム煮



27日 チキンカツ



28日 さばの幽庵焼き



29日 赤魚のつけ焼き



30日 ポークチャップ



31日 鶏肉のマッシュポテト焼き



Instagram
はこちらから



■食材仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。

■食品衛生上、当日の13時30分までにお召し上がりください。

■電子レンジで温めてお召し上がり下さい。

配食サービス

ヘルスクエアフード

大衆食堂

TEL 0120-480-486
(フリーダイヤル)



日

夕食

月

火

味のお便り (健康食)

水

木

金

土

1日 豚肉と厚揚げの甘辛煮



2日 白身魚フライ



3日 ぶりのスタミナ焼き



4日 豚肉の山椒焼き



5日 白身魚の磯辺焼き



6日 ささみフライ



7日 さばの煮つけ



8日 白身魚のバジルソース



9日 豚肉の中華煮



10日 鶏の生姜焼き



11日 白身魚の磯辺揚げ



12日 肉団子のみそ煮



13日 さわらの幽庵焼き



スポーツの日

14日 豚肉の味噌炒め



15日 鶏肉のトマトソース



16日 白身魚ときのこのバター焼き



17日 揚げ魚の玉子あん



18日 鶏の照り焼き



19日 ほっけの香草焼き



20日 豚肉のマスタードソテー



21日 赤魚の照り焼き



22日 さばの竜田揚げ



23日 タンドリーチキン



24日 豚肉のおろし和え



25日 ぶりのつけ焼き



26日 豚肉の生姜焼き



27日 白身魚のカレー醤油焼き



28日 根菜ハンバーグ



29日 豚肉の味噌クリーム煮



30日 アジフライ



31日 赤魚の香味焼き



Instagram
はこちらから



■食材仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。

■食品衛生上、当日の19時までにお召し上がりください。

■電子レンジで温めてお召し上がり下さい。

配食サービス

ヘルスケアフード

大衆食堂

TEL 0120-480-486
(フリーダイヤル)