

そよ風のやさしい食感 Aセット



内容		
① すき焼き	インゲンの土佐和え	筑前煮
② カレイの煮付け	インゲンの白和え	鶏肉と野菜のガーリック風味
③ 肉じゃが	そら豆とカリフラワーのソテー	田楽豆腐
④ 鮭のチャンチャン焼き風	カリフラワーのサラダ	里芋の煮物
⑤ 八宝菜	菜の花の辛子和え	チキンのグラタン風
⑥ 鶏肉と野菜のクリーム煮	とろとろ玉子	ごぼうの磯部揚げ
⑦ タラの西京焼き	そら豆のかぼちゃソース	じゃが芋のツナマヨ和え
⑧ 豚肉の生姜焼き	玉子とブロッコリーの炒め物	ひじきの炒め物
⑨ メヌケの照り煮	里芋と小松菜の煮物	エビのチリソース煮
⑩ カツ煮	ハウレン草のお浸し	金平レンコン

栄養成分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
① すき焼き	152	12.6	3.6	16.7	1.2
② カレイの煮付け	167	15.0	7.4	9.8	1.8
③ 肉じゃが	166	10.2	4.1	12.6	1.5
④ 鮭のチャンチャン焼き風	176	16.1	5.3	15.4	1.7
⑤ 八宝菜	128	11.0	4.3	11.6	1.5
⑥ 鶏肉と野菜のクリーム煮	171	4.7	10.7	14.1	1.1
⑦ タラの西京焼き	163	16.1	2.3	18.9	1.1
⑧ 豚肉の生姜焼き	158	13.1	5.9	13.5	1.4
⑨ メヌケの照り煮	158	14.3	3.8	14.7	1.5
⑩ カツ煮	153	4.5	9.1	14.0	1.1

そよ風のやさしい食感 Bセット



内容		
⑪ とんかつ	ハウレン草サラダ	野菜の含め煮
⑫ タラのムニエル	玉子とブロッコリーの炒め物	ポテトサラダ
⑬ 牛肉のオイスター炒め	小松菜と菊花の煮物	ポテトサラダ
⑭ サワラのおろし煮	ハウレン草のお浸し	五目豆
⑮ チキントマト煮	そら豆のかぼちゃソース	揚げ出し豆腐
⑯ 鮭の塩焼き	小松菜の白和え	肉団子と野菜の煮物
⑰ 麻婆豆腐	ほうれん草と玉子のトマト炒め	鶏団子のクリームソース
⑱ メヌケのバター醤油風味	海老と豆腐の煮物	ごぼうの明太マヨネーズ
⑲ 豚肉の味噌和え (回鍋肉風)	そら豆とカリフラワーのソテー	炒り豆腐
⑳ ミートローフ	菜の花の胡麻和え	金平ごぼう

栄養成分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
⑪ とんかつ	154	4.6	10.5	11.6	0.7
⑫ タラのムニエル	177	14.0	7.2	13.6	1.6
⑬ 牛肉のオイスター炒め	144	8.3	5.3	15.8	1.2
⑭ サワラのおろし煮	178	16.9	8.2	8.3	1.4
⑮ チキントマト煮	137	13.2	2.2	15.9	1.4
⑯ 鮭の塩焼き	149	17.2	4.1	10.2	1.4
⑰ 麻婆豆腐	133	10.2	4.8	12.0	0.8
⑱ メヌケのバター醤油風味	208	18.1	9.5	11.5	1.5
⑲ 豚肉の味噌和え (回鍋肉風)	134	11.2	4.7	11.6	1.0
⑳ ミートローフ	142	6.7	5.5	17.1	1.0