

温補推進!

腸から始める冷え対策

浅川産婦人科医院

朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
焼き魚 竹輪の五目煮 三色炒め・焼き海苔 かぶとレモンの甘酢和え 味噌汁・御飯 季節のジュース 683kcal	キャベツとじゃこの シンプルパスタ チキンとポテトのグラタン コーンサラダ 果物 スープ 876kcal	【松花堂弁当】 鯖と根菜の黒酢煮 厚揚げサンドの肉巻き だし巻き卵・和え物 野菜の味噌田楽 お吸い物・赤米御飯 841kcal	焼き魚 竹輪の五目煮 三色炒め・焼き海苔 かぶとレモンの甘酢和え 味噌汁・御飯 季節のジュース 683kcal	広東牛肉炒麺 (カントニョウロウツオミエン) 中華まん 海藻サラダ フルーツポンチ 中華スープ 860kcal	【松花堂弁当】 彩り豆腐のしんじょ蒸し 鶏肉の醤油焼き 里芋の白煮 だし巻き卵・和え物 お吸い物・赤米御飯 679kcal
ウィンナーのハーブソテー 果物 焼き立てパン かぶのポターージュ 724kcal	中華丼 シュウマイ 温野菜の芝麻醬タレ 杏仁豆腐 レタスの五目スープ 856kcal	ハンバーグ・ ソースドゥミグラス れんこんのソテー・ベーコン風味 コールスローサラダ 果物 スープ・御飯 797kcal	ウィンナーのハーブソテー 果物 焼き立てパン かぶのポターージュ 724kcal	魚の甘辛揚げ プロカリゴマナーズ もやしの風味和え 果物 豚汁 御飯 785kcal	ハンバーグ・ ソースドゥミグラス れんこんのソテー・ベーコン風味 コールスローサラダ 果物 スープ・御飯 797kcal
【WA御膳】 魚のおきな焼き 高野豆腐の含め煮 かまぼこ・煮豆・和え物 味噌汁・御飯・香の物 季節のジュース 778kcal	豆乳の和風シチュー 白身魚のピカタ コンビネーションサラダ 果物 焼き立てパン 紅茶 729kcal	ちらし寿司 焼きつけ大根ステーキ キャベツの塩麹和え 果物 鉄分たっぷり粕汁 813kcal	【WA御膳】 魚のおきな焼き 高野豆腐の含め煮 かまぼこ・煮豆・和え物 味噌汁・御飯・香の物 季節のジュース 778kcal	オムライス 魚介のスパイス・ロー rost シーザーサラダ 果物 スープ 803kcal	ちらし寿司 焼きつけ大根ステーキ キャベツの塩麹和え 果物 鉄分たっぷり粕汁 813kcal
スクランブルエッグ 温野菜のツナドレッシング 焼き立てパン フルーツヨーグルト スープ 721kcal	豚肉の胡麻味噌焼き もちもち芋のおやき 切り干し大根の炒め煮 果物 すまし汁 御飯 696kcal	麻婆豆腐 いかの海苔巻団子 レタスとワカメのサラダ 豆乳ゼリー 黒蜜かけ 中華スープ 御飯 780kcal	スクランブルエッグ 温野菜のツナドレッシング 焼き立てパン フルーツヨーグルト スープ 721kcal	豚肉のバーベキューソース さつま芋と昆布の煮物 切干大根と青菜の胡麻酢和え 果物 味噌汁 御飯 770kcal	麻婆豆腐 いかの海苔巻団子 レタスとワカメのサラダ 豆乳ゼリー 黒蜜かけ 中華スープ 御飯 780kcal
【朝茶漬けメニュー】 きのこ混ぜご飯の鮭茶漬け 煮物 青菜のお浸し 香の物 牛乳 631kcal	照り焼きチキンサンド ～柚子胡椒風～ かぼちゃのガーリック風味 果物 トマトクリームチャウダー 806kcal	魚の唐揚げあんかけ 豚肉と春菊のごま和え れんこんの青のり焼き 果物 味噌汁 御飯 679kcal	【朝茶漬けメニュー】 きのこ混ぜご飯の鮭茶漬け 煮物 青菜のお浸し 香の物 牛乳 631kcal	薄切りビーフの ミニッツシチュー ニース風サラダ フルーツのコアントロー風味 焼き立てパン 紅茶 800kcal	魚の唐揚げあんかけ 豚肉と春菊のごま和え れんこんの青のり焼き 果物 味噌汁 御飯 679kcal
ハムエッグ ツナサラダ 果物 焼き立てパン コーンポターージュ 676kcal	おかめそば 牛肉といんげんの胡麻南蛮 みず菜のサラダ フルーツ寒天 梅おかかご飯 799kcal	【松花堂弁当】 鶏の唐揚げ パセリ風味 蒸し魚と豆腐のゴボウあん かぶの柚子味噌 揚げ芋のべっ甲餡かけ 和え物・味噌汁・赤米御飯 822kcal	ハムエッグ ツナサラダ 果物 焼き立てパン コーンポターージュ 676kcal	あんかけうどん いかの味噌炒め いんげん胡麻和え 果物 ゆかり御飯 701kcal	【松花堂弁当】 魚のゆず味噌焼き 白菜の重ね蒸し 揚げだし豆腐みぞれかけ 煮物・酢の物 お吸い物・赤米御飯 747kcal
【WA御膳】 焼き魚 がんもどきの煮物 いんげんの金平・お浸し 煮豆・佃煮・味噌汁・御飯 季節のジュース 691kcal	【ブラックカレー Lunch】 ブラックカレー 帆立のブルギニオンバター風 コンビネーションサラダ 果物 スープ 969kcal	チキン南蛮 魚介のガーリック炒め 大根のジャキジャキ和え 果物 味噌汁 御飯 683kcal	【WA御膳】 焼き魚 がんもどきの煮物 いんげんの金平・お浸し 煮豆・佃煮・味噌汁・御飯 季節のジュース 691kcal	【ブラックカレー Lunch】 ブラックカレー 魚介のソテー・豆乳ごまソース スプラウトのサラダ 果物 スープ 857kcal	チキン南蛮 魚介のガーリック炒め 大根のジャキジャキ和え 果物 味噌汁 御飯 683kcal
ウィンナーのトマト煮 グラノーラサラダ バルサミコドレッシング ヨーグルト 果物 焼き立てパン 793kcal	豚肉の野菜あんかけ丼 茄子とピーマンの鍋しぎ 和風ノンオイルサラダ 果物 クコの実と大根・長芋のスープ 775kcal	白身魚のチリソース 中華風茶碗蒸し 中華風和えサラダ フルーツゼリー 中華スープ 御飯 755kcal	ウィンナーのトマト煮 グラノーラサラダ バルサミコドレッシング ヨーグルト 果物 焼き立てパン 793kcal	鶏の照り焼き丼 ブロッコリーのかにあんかけ ミックスサラダ 果物 のっぺい汁 813kcal	白身魚チリソース 中華風茶碗蒸し 中華風和えサラダ フルーツゼリー 中華スープ 御飯 755kcal
チャンプルー風炒め物 昆布とさつま揚げの煮物 水菜とえのきの柚子浸し かまぼこ・焼き海苔 味噌汁・御飯 季節のジュース 679kcal	チキンのハニーマスタードソース ほうれん草と鮭のグラタン イタリア風サラダ 果物 スープ 焼き立てパン 800kcal	豚肉の生姜焼き 豆腐と水菜の煮物 ごぼうのサラダ こんにゃくのピリ辛梅風味 味噌汁 御飯 744kcal	チャンプルー風炒め物 昆布とさつま揚げの煮物 水菜とえのきの柚子浸し かまぼこ・焼き海苔 味噌汁・御飯 季節のジュース 679kcal	魚のソテー・ チーズマトソース 林檎コロケ 大根のサラダ・果物 コーンチャウダー 焼き立てパン 823kcal	豚肉の生姜焼き 豆腐と水菜の煮物 ごぼうのサラダ こんにゃくのピリ辛梅風味 味噌汁 御飯 744kcal
フレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ からだ想いな グリーンスムージー 632kcal	魚のグリル香味酢 茄子とピーマンのごま味噌炒め かぼちゃのサラダ 果物 すまし汁 帆立焼き込みご飯 748kcal	【洋食ディナー】 スウェーデンミートボール じゃが芋とベーコンのフイオン煮 彩り野菜のサラダ 果物 スープ・人参ライス 841kcal	フレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ からだ想いな グリーンスムージー 632kcal	鮭のちゃんちゃん焼き 鶏の治部煮風 切干大根のサラダ 果物 お吸い物 御飯 785kcal	【洋食ディナー】 スウェーデンミートボール じゃが芋とベーコンのフイオン煮 彩り野菜のサラダ 果物 スープ・人参ライス 841kcal

赤字: 今季新メニュー 青文字: 季節のメニュー 緑文字: 食効カード添付メニュー
※仕入れの都合上、献立内容が若干変わることがあります