

10月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯（170g）を含んだ値です～



さいとう宅食便はこころのこもった
手作りの健康的なお弁当をお届けします！

●献立について

・管理栄養士が考えた栄養バランスに配慮した、健康的な献立です。

・毎日とる出汁で塩分控えめの家庭的な味です。

・お米は信州産コシヒカリを使用しています。

●ご注意

・献立は仕入れの状況により、一部変更になることがございます。あらかじめご了承ください。

・アレルギーをお持ちの方は、配達員までご相談ください。なお、同一ラインの製造ですので、対応できない場合もございます。

【ご注文の追加・キャンセルについて】

前日の12時までにご連絡をお願い致します。
店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。



～こころと体の健康をお届けする～

さいとう宅食便

上田市下之郷乙259-1

電話：0268-71-6997

FAX：0268-75-7496

	昼 食	夕 食		昼 食	夕 食
水	1 鶏肉とときのこのバター醤油 白菜と若芽の煮物 さつま揚げと大豆の煮物 大根の甘酢漬 コールスローサラダ エネルギー 472kcal 塩分 0.1g	お魚ザンギ ピーマンのおかか和え キャベツとツナのナムル きのこの玉子とじ ひじきと豚挽肉の煮物 きんぴられんこん エネルギー 476kcal	水	8 鶏肉と野菜の塩麹炒め 切干と人参のハリハリ 豚肉豆腐 オクラのおひたし 彩りマッシュポテト エネルギー 479kcal 塩分 0.1g	豚肉とキャベツの高菜炒め 茄子の生姜煮 鶏と大根の味噌煮 チンゲン菜ソテー カリフラワーの甘酢漬 エネルギー 516kcal 塩分 0.1g
	2 ハヤシライスのルー ベーコンパスタ キャロットラペ エネルギー 573kcal	焼肉塩レモン炒め 切干と法蓮草のわさび醤油和え ナスと麩の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ハーブマッシュポテト エネルギー 528kcal 塩分 0.1g		9 あらびき肉団子 人参グラッセ 竹輪の磯辺炒め しめじのバター醤油パスタ 一夜漬(白菜人参) 野菜のピーナッツ和え エネルギー 536kcal	ポテトコロケ うま塩キャベツ ハムとブロッコリーのマリーネ 豚肉ときくらげの卵とじ ピーマンのおかか和え なめこおろし エネルギー 560kcal 塩分 0.1g
金	3 鶏肉と蓮根の照煮 春雨の中華炒め ひき肉と豆腐のうま煮 人参しりしり カリフラワーのピクルス エネルギー 496kcal 塩分 0.2g	キャベツメンチ オクラのペロンチーノ 若芽の柚子胡椒おろし和え じゃが芋とコーンのバター醤油 きのこソテー 大豆と人参の煮物 エネルギー 562kcal	金	10 鶏もも竜田揚げ 枝豆と人参のあっさり煮 ひじきとごぼうのごま煮 マーボ春雨 キャベツとインゲンのソテー ベーコンのサラダ エネルギー 516kcal 塩分 0.1g	赤魚のみぞれ煮 法蓮草のおひたし 一口茄子のオランダ煮 チキンの野菜クリーム 人参のきな粉和え オクラとそぼろのピーナツ味噌和え エネルギー 500kcal
	4 カツとじ 白菜と竹輪の煮びたし パスタのクリーム煮 ひじきと挽肉の煮物 人参と法蓮草のさっぱりサラダ エネルギー 512kcal 塩分 0.1g	シイラ白醤油焼 ブロッコリー 白花豆煮 豚肉と大根のごま煮 レッドキャベツのピクルス さつま芋とツナの青じそサラダ エネルギー 496kcal 塩分 0.1g		11 豚肉の柳川煮 れんこんと油揚げの煮物 赤玉南瓜の柚子そぼろあん 菜の花の辛子和え 切干大根煮 エネルギー 517kcal 塩分 0.1g	オニオンソースハンバーグ 小松菜のおひたし キャベツと若芽のマヨネーズ和え 根菜と大豆の洋風煮 白菜とおかかの漬物 マカロニトマト炒め エネルギー 495kcal
土	5 チキンピカタ ごぼうのそぼろ煮 豚肉野菜煮込み きのこの佃煮 菜の花のおひたし エネルギー 535kcal 塩分 0.1g	照焼豆腐バーグ スナッパえんどう ナスの油炒め 蕪と鶏肉の煮物 キャベツの漬物柚子風味 昆布と大豆の煮物 エネルギー 503kcal	土	12 鯖みりん干焼 塩枝豆 かにかまサラダ 麩と大根の煮物 人参のレモン煮 高野豆腐の味噌煮 エネルギー 556kcal 塩分 0.2g	ヒレカツ キャベツソテー さつま芋の甘露煮 白菜の鶏そぼろあん 大根の酢漬 ブロッコリーのツナマヨ和え エネルギー 483kcal
	6 サワラの西京焼 法蓮草 具沢山ひじき煮 マカロニとツナのクリーム煮 高野豆腐煮 ベーコンのピリ辛和え エネルギー 493kcal 塩分 0.2g	ホイコーロー カリフラワーとウインナーのカレー煮 里芋のおろし煮 人参のきんぴら オクラのおかか和え梅風味 エネルギー 514kcal 塩分 0.1g		13 ロールキャベツのコンソメ仕立て スナッパえんどう オクラとなめこの生姜和え 鶏大豆 ひじきと挽肉の煮物 南瓜サラダ エネルギー 467kcal 塩分 0.1g	ナスと鶏肉のしぎ焼 切干大根のコンソメ炒め 豚肉と厚揚げの煮物 法蓮草ソテー きんぴられんこん エネルギー 511kcal 塩分 0.1g
月	7 まぐろカツ オニオンソテー 菜の花ときのこの和え物 肉団子と白菜の煮物 金時豆煮 キャベツのピーナツ和え エネルギー 552kcal	ハーブチキンソテー 塩ゆでアスパラ なめこと若芽のサッと煮 スパゲティイタリアン 一夜漬(大根人参) 人参とコーンのツナマヨ和え エネルギー 504kcal	月	14 ミートインオムレツ インゲンソテー ゴボウのピリ辛サラダ 豚肉とキャベツのごま風煮込み 竹輪のきんぴら キャロットラペ エネルギー 453kcal 塩分 0.1g	やわらかメンチカツ 菜の花のツナ炒め 里芋と白菜の味噌煮 キャベツの漬物柚子風味 春雨の中華炒め エネルギー 576kcal

	昼 食	夕 食		昼 食	夕 食		昼 食	夕 食
水	15 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー れんこんと竹の子のおかか煮 ナスと麩の炒め煮 さっぱりキャベツのレモン風味 カラフルスパ エネルギー 535kcal	肉じゃが 若芽の酢の物 豆腐としめじのとりみ煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー オクラとコーンのピーナッツ味噌和え エネルギー 468kcal 塩分 0.1g	水	22 野菜たっぷりマーボ豆腐 カリフラワーとウインナーのカレー煮 さつま揚げと大豆の煮物 インゲンソテー 彩りフレンチサラダ エネルギー 470kcal 塩分 0.1g	照焼ハンバーグ 人参のレモン煮 麩と若芽の酢の物 パスタのクリーム煮 法蓮草のおひたし きんぴらごぼう エネルギー 492kcal 塩分 0.1g	水	29 ロールキャベツの白味噌仕立て 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 菜の花と油揚げの煮物 豚バラと春雨のニラ玉炒め ふきのきんぴら 人参と竹輪のごま和え エネルギー 474kcal	鶏のカレー照煮込み 人参とコーンの和え物 キャベツの麻婆あんかけ 金時豆煮 フレンチマカロニ エネルギー 515kcal 塩分 0.1g
木	16 えびカツ オニオンソテー 切干大根の洋風サラダ じゃが芋のそぼろあん レッドキャベツのピクルス 菜の花と竹輪の煮物 エネルギー 521kcal	和風ハンバーグ 塩ゆでアスパラ フレンチマカロニ 厚揚げときのこのおろし煮 大豆煮 ひじきとさつま揚げの煮物 エネルギー 497kcal	木	23 ポークチャップ キャベツとツナのナムル 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のおひたし ハーブマッシュポテト エネルギー 529kcal 塩分 0.1g	鶏の柚子胡椒炒め 切干大根とベーコンの煮物 肉団子と白菜の煮物 ミックスソテー 具沢山ひじき煮 エネルギー 488kcal 塩分 0.1g	木	30 チーズささみフライ キャベツソテー れんこんとさつま揚げの煮物 麩と大根の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ベーコンのサラダ エネルギー 512kcal	ポークジンジャー 大豆とごぼうの味噌煮 厚揚げときのこのおろし煮 オクラのおひたし 白菜と若芽のピリ辛和え エネルギー 501kcal 塩分 0.1g
金	17 生姜焼き ブロッコリーの胡麻和え 豆腐のかに玉あんかけ 人参グラッセ 大根と小松菜の煮物 エネルギー 483kcal 塩分 0.1g	鶏肉と野菜の甘酢炒め ごぼうの味噌煮 野菜炒め チンゲン菜ソテー カリフラワーのピーナッツ和え エネルギー 476kcal 塩分 0.1g	金	24 赤魚の味噌煮 法蓮草 さつま芋のレモン煮 茄子の挽肉あん 高野豆腐煮 ゴボウのピリ辛サラダ エネルギー 499kcal	厚揚げと春雨のピリ辛煮 オクラのおかか和え梅風味 白菜と麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 昆布煮豆 エネルギー 497kcal 塩分 0.1g	金	31 オムレツ スパソテー 大根と小松菜の煮物 豚肉キムチ炒め 枝豆と人参のあっさり煮 カリフラワーのピクルス エネルギー 465kcal 塩分 0.2g	鶏団子のトマト煮込み 一口茄子のオランダ煮 豚肉豆腐 キャベツのあっさり昆布和え 菜の花のおひたし エネルギー 526kcal
土	18 にしんの蒲焼 一夜漬（大根人参） マリネサラダ 春雨の五目炒め ふきのきんぴら 菜の花塩こうじ和え エネルギー 512kcal 塩分 0.2g	肉団子の中華炒め 大豆と人参の煮物 豚肉のチリソース炒め オクラのペペロンチーノ 若芽の柚子胡椒おろし和え エネルギー 526kcal 塩分 0.1g	土	25 鶏のごまだレ煮 塩ゆでアスパラ 竹輪の磯辺炒め 焼きそば 切干大根のカレーきんぴら 菜の花しめじの和え物 エネルギー 518kcal 塩分 0.1g	牛肉とキャベツの炒め物 マカロニトマト炒め 五目豆腐煮 一夜漬（白菜小松菜） れんこんと油揚げの煮物 エネルギー 553kcal 塩分 0.1g	 ～ ころと体の健康をお届けする ～ さいとう宅食便		
日	19 豚肉のおろし煮 キャベツと油揚げの味噌煮 なすの中華風南蛮漬け ピーマンのおかか和え 人参と法蓮草のさっぱりサラダ エネルギー 575kcal 塩分 0.1g	パーベキューチキン キャベツとインゲンのソテー ごぼうのごま酢和え ベーコンパスタ 金時豆煮 切干と人参のハリハリ エネルギー 510kcal 塩分 0.1g	日	26 やわらかとんかつ オニオンソテー カリフラワーの煮物 麩の野菜あんかけ キャベツの漬物柚子風味 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え エネルギー 545kcal 塩分 0.1g	にしんの生姜煮 人参グラッセ 若芽とキャベツのピリ辛和え ブロッコリーとハムのクリーム煮 白菜とおかかの漬物 養生酢 エネルギー 520kcal 塩分 0.3g			
月	20 鶏の天ぷら 人参のきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 豚バラとキャベツの山椒炒め オクラのおひたし 大豆としらすの甘辛煮 エネルギー 501kcal	ミックスカレーのルー 麩ときのこの卵とじ ハムとブロッコリーのマリネ エネルギー 547kcal	月	27 鶏肉のレモン風味焼 スナッペンどう コールスローサラダ 枝豆入り麻婆なす 大根の甘酢漬け 白菜と竹輪の煮びたし エネルギー 513kcal 塩分 0.1g	豚たまキャベツ 彩りマッシュポテト しめじのバター醤油パスタ 人参のきな粉和え ひじきと豚挽肉の煮物 エネルギー 551kcal 塩分 0.1g			
火	21 キャベツと豚肉の塩あんかけ もずくとなめこの三杯酢 野菜のチリソース煮 竹輪のピリ辛炒め 茄子の生姜煮 エネルギー 488kcal 塩分 0.1g	ハムカツ 塩枝豆 れんこんの土佐煮 豚肉中華春雨 一夜漬（白菜昆布） キャベツのピーナッツ和え エネルギー 565kcal	火	28 やわらかハンバーグ ブロッコリー 若芽の柚子胡椒おろし和え 鶏肉のチリソース煮 一夜漬（白菜人参） キャベツとザーサイのナムル エネルギー 469kcal	白身フライ カリフラワーの甘酢漬け 大豆とキャベツのコンソメ煮 オクラのペペロンチーノ 切干大根煮 エネルギー 589kcal			

1

医療食のご用意あります！
腎臓食、透析食、カロリー調整食、
ムース食、やわらか食 対応可能

2

ごはんの増減ができます！
大盛 +60円（税込）、減量 無料

3

お粥や刻み食もできます！
お粥は無料、刻み食 +60円（税込）



その他お困りごとがございましたら
店員までお気軽にご相談ください。

11月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯（170g）を含んだ値です～



さいとう宅食便はこころのこもった
手作りの健康なお弁当をお届けします！

●献立について

・管理栄養士が考えた栄養バランスに配慮した、健康的な献立です。

・毎日とる出汁で塩分控えめの家庭的な味です。

・お米は信州産コシヒカリを使用しています。

●ご注意

・献立は仕入れの状況により、一部変更になることがございます。あらかじめご了承ください。

・アレルギーをお持ちの方は、配達員までご相談ください。なお、同一ラインの製造ですので、対応できない場合もございます。

【ご注文の追加・キャンセルについて】

前日の12時までにご連絡をお願い致します。
店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。



～こころと体の健康をお届けする～

さいとう宅食便

上田市下之郷乙259-1

電話：0268-71-6997

FAX：0268-75-7496

	昼食	夕食		昼食	夕食
1	鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーのツナマヨ和え 竹輪の卵とじ ピーマンのおかか和え 白菜と揚げの旨煮	赤魚の煮付け 法蓮草 ひじきとさつま揚げの煮物 豚肉と大根のごま煮 人参のきんぴら キャベツのピーナッツ和え	8	照焼豆腐バーグ 菜の花 カリフラワーの煮物 麩ときのこの卵とじ 竹輪のピリ辛炒め コールスローサラダ	豚肉とキャベツの高菜炒め れんこんの土佐煮 茄子の挽肉あん オクラのおひたし キャロットラペ
土	エネルギー 467kcal 塩分 2.1g	エネルギー 493kcal 塩分 1.4g	土	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g	エネルギー 522kcal 塩分 1.6g
2	麻婆丼の具 じゃが芋とコーンのバター醤油 切干と人参の甘酢和え	鶏もも竜田揚げ 人参のレモン煮 ナスの油炒め 野菜炒め 一夜漬(白菜昆布) 大豆と人参の煮物	9	ミートインオムレツ ブロッコリー 切干大根とベーコンの煮物 肉団子と白菜の煮物 塩枝豆 カラフルスパ	さわら味噌粕焼 法蓮草 春雨の中華炒め 蕪と鶏肉の煮物 ひじきと挽肉の煮物 若芽とキャベツのごまマヨ和え
日	エネルギー 519kcal 塩分 2.4g	エネルギー 525kcal 塩分 1.5g	日	エネルギー 457kcal 塩分 1.7g	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g
3	鶏肉と蓮根の照煮 菜の花と竹輪の煮物 春雨の五目炒め 一夜漬(大根人参)	豚肉の柳川煮 人参と法蓮草のさっぱりサラダ 白菜の鶏そぼろあん 高野豆腐煮	10	鶏の天ぷら チンゲン菜ソテー キャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ じゃが芋のそぼろあん ピーマンのおかか和え ごぼう大豆	焼肉塩レモン炒め 白菜と竹輪の煮びたし 豆腐のカレー煮込み オクラのペペロンチーノ きんぴられんこん
月	エネルギー 471kcal 塩分 2.1g	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 455kcal 塩分 1.4g	エネルギー 507kcal 塩分 1.6g
4	ポテトクロック オニオンソテー 若竹煮 鶏と大根の味噌煮 塩ゆでアスパラ 彩りフレンチサラダ	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ さつま芋の甘露煮 マカロニとツナのクリーム煮 レッドキャベツのピクルス オクラとコーンのピーナッツ味噌和え	11	お魚ザンギ コーンと挽肉の炒め物 ひじきとさつま揚げの煮物 大根と豚肉の甘辛煮 人参しりしり 野菜のピーナッツ和え	ナスと鶏肉のしぎ焼 キャベツとザーサイのナムル ベーコンパスタ 人参のレモン煮 白花豆煮
火	エネルギー 529kcal 塩分 1.8g	エネルギー 539kcal 塩分 2.0g	火	エネルギー 515kcal 塩分 1.9g	エネルギー 530kcal 塩分 1.7g
5	あらびき肉団子 青じそパスタ 若芽の酢の物 鶏肉のすき焼煮 大豆煮 ブロッコリーの煮物	チキンピカタ かにかまサラダ なすの中華風南蛮漬け インゲンソテー 肉入りうの花	12	ロールキャベツのコンソメ仕立て 塩ゆでアスパラ フレンチマカロニ 鶏大豆 大根の酢漬 れんこんと竹の子のおかか煮	ヒレカツ キャベツソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜と麩の玉子とじ 竹輪のきんぴら 南瓜サラダ
水	エネルギー 537kcal 塩分 2.0g	エネルギー 547kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 474kcal 塩分 2.3g	エネルギー 481kcal 塩分 1.4g
6	ホイコーロー 具沢山ひじき煮 里芋のおろし煮 人参のきな粉和え オクラのおかか和え梅風味	白身魚の味噌煮 スナッペンどう 青菜と玉子のマヨネーズ和え 豚肉と厚揚げの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め 南瓜のピーナッツ和え	13	鶏のごま酢煮 キャベツとツナのナムル 豚肉中華春雨 枝豆と人参のあっさり煮 きんぴらごぼう	ミックスカレーのルー オクラとコーンの炒め物 切干と人参のハリハリ
木	エネルギー 524kcal 塩分 2.1g	エネルギー 498kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 528kcal 塩分 1.8g	エネルギー 519kcal 塩分 2.5g
7	まぐろカツ 小松菜のおひたし ジャガ芋の洋風あんかけ 豆腐としめじのとろみ煮 キャベツの酢漬け ごぼうのそぼろ煮	鶏肉と野菜の甘酢炒め ツナと大豆の炒め煮 キャベツと春雨のカレー炒め 昆布の佃煮 ハムとブロッコリーのマリネ	14	にしんの蒲焼 キャベツの土佐煮 若芽の柚子胡椒おろし和え 豆腐のかに玉あんかけ 人参グラッセ 白菜のとろみ煮	キャベツメンチ オニオンソテー ひじきと大豆の煮物 里芋と白菜の味噌煮 大根の甘酢漬け さつま揚げと小松菜の煮浸し
金	エネルギー 505kcal 塩分 1.5g	エネルギー 495kcal 塩分 2.3g	金	エネルギー 495kcal 塩分 2.3g	エネルギー 547kcal 塩分 1.7g

	昼 食	夕 食		昼 食	夕 食		昼 食	夕 食
15 土	鶏肉と野菜の塩麹炒め ごぼうのごま酢和え 枝豆入り麻婆なす 人参のきんぴら ハーブマッシュポテト エネルギー 513kcal 塩分 2.0g	生姜焼き 菜の花のおひたし 厚揚げときのこのおろし煮 キャベツとインゲンのソテー カリフラワーとウインナーのカレー煮 エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	22 土	やわらかとんかつ チンゲン菜ソテー れんこんとさつま揚げの煮物 麩の玉子とじ きのこソテー カリフラワーの甘酢漬け エネルギー 570kcal 塩分 1.4g	大根とつくねの煮物 人参とコーンの和え物 大豆とキャベツのコンソメ煮 一夜漬(白菜昆布) フレンチマカロニ エネルギー 486kcal 塩分 2.3g	29 土	あぶらかれいみりん焼 法蓮草 ごぼうのそぼろ煮 豚肉と大根のごま煮 竹輪のきんぴら カリフラワーのピクルス エネルギー 476kcal 塩分 1.2g	肉団子の柚子風味野菜あん マカロニトマト炒め 麩と野菜の煮物 キャベツとインゲンのソテー 枝豆と人参のあっさり煮 エネルギー 471kcal 塩分 2.0g
16 日	ポークチャップ 大根と小松菜の煮物 五目巾着煮 キャベツの酢漬け マカロニ玉子 エネルギー 533kcal 塩分 2.0g	えびカツ キャベツのあっさり昆布和え 大豆と人参の煮物 麩の野菜あんかけ 切干大根煮 人参と法蓮草のさっぱりサラダ エネルギー 486kcal 塩分 1.5g	23 日	肉じゃが オクラとなめこの生姜和え 春雨とツナのピリ辛炒め ピーマンのおかか和え 竹輪の磯辺炒め エネルギー 501kcal 塩分 2.1g	にしんの生姜煮 人参のきんぴら ごぼうの味噌煮 白菜の鶏そぼろあん さっぱりキャベツのレモン風味 切干と小松菜の煮物 エネルギー 500kcal 塩分 2.0g	30 日	治部風煮物 大豆と人参の煮物 野菜炒め なめこ昆布 南瓜サラダ エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	カツとじ 切干大根煮 豆腐としめじののろみ煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 一口茄子のオランダ煮 エネルギー 513kcal 塩分 2.3g
17 月	花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツのピーナッツ和え 豚肉豆腐 一夜漬(白菜人参) 茄子の生姜煮 エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	やわらかハンバーグ スナップえんどう 具沢山ひじき煮 じゃが芋とコーンのバター醤油 金時豆煮 野菜の三杯酢 エネルギー 465kcal 塩分 1.6g	24 月	天津飯の具(関西風) なすのミートソース煮 豆と海藻の青じそサラダ エネルギー 554kcal 塩分 2.6g	キャベツと豚肉の塩あんかけ じゃが芋とウインナーの炒め物 豆腐のカレー煮込み 法蓮草のおひたし れんこんと油揚げの煮物 エネルギー 479kcal 塩分 1.5g			
18 火	ハムカツ オクラのパペロンチーノ 煮生酢 さつま揚げと大豆の煮物 レッドキャベツのピクルス ごぼうのそぼろ煮 エネルギー 550kcal 塩分 1.3g	豚たまキャベツ れんこんの土佐煮 きのこウインナーの醤油パスタ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 切干と法蓮草のおひたし エネルギー 518kcal 塩分 1.7g	25 火	白身フライ ブロッコリーの煮物 麩と大根の煮物 一夜漬(白菜人参) ベーコンのサラダ エネルギー 585kcal 塩分 1.5g	照焼ハンバーグ スナップえんどう 切干大根の酢の物 パスタのクリーム煮 人参グラッセ キャベツとザーサイのナムル エネルギー 488kcal 塩分 2.2g			
19 水	鶏肉のホワイトソース ミックスソテー 春雨とハムの甘酢炒め 野菜のチリソース煮 白菜の土佐酢和え 肉入りうの花 エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	野菜たっぷりマーボ豆腐 ブロッコリーの胡麻和え 里芋のおろし煮 竹輪のピリ辛炒め ナスの油炒め エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	26 水	ロールキャベツのトマト煮込み スパソテー 白花豆煮 鶏肉のすき焼煮 キャベツの漬物柚子風味 菜の花のツナ炒め エネルギー 477kcal 塩分 1.9g	鶏のカレー照煮込み キャベツとベーコンの和え物 高野豆腐の卵とじ 一夜漬(白菜小松菜) きんぴられんこん エネルギー 517kcal 塩分 1.8g			
20 木	鯖の味噌煮 法蓮草 カリフラワーの煮物 厚揚げのそぼろ煮 うま塩キャベツ 麩と若芽の酢の物 エネルギー 549kcal 塩分 2.0g	鶏の柚子胡椒炒め キャロットラペ 根菜と大豆の洋風煮 ふきのきんぴら 菜の花しめじの和え物 エネルギー 471kcal 塩分 1.8g	27 木	豚肉のおろし煮 昆布と大豆の煮物 じゃが芋のそぼろあん 人参のレモン煮 ハムとブロッコリーのマリーネ エネルギー 580kcal 塩分 2.0g	厚揚げと春雨のピリ辛煮 人参と竹輪のごま和え 肉団子と白菜の煮物 法蓮草ソテー 若芽の酢の物 エネルギー 501kcal 塩分 2.1g			
21 金	鶏のごまだれ煮 人参のきな粉和え じゃが芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬け 塩ゆでアスパラ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え エネルギー 552kcal 塩分 1.9g	ロールキャベツの中華風 ブロッコリー ひとくちがんと煮 スパゲティイタリアン 切干大根のカレーきんぴら オクラのおかか和え梅風味 エネルギー 478kcal 塩分 2.5g	28 金	やわらかメンチカツ れんこんと竹の子のおかか煮 五目豆腐煮 オクラのおひたし キャベツとツナのナムル エネルギー 572kcal 塩分 2.5g	ポークジンジャー 菜の花ときのこの和え物 茄子の挽肉あん うま塩キャベツ カラフルスパ エネルギー 524kcal 塩分 1.8g			



～ ころと体の健康をお届けする ～

さいとう宅食便

1

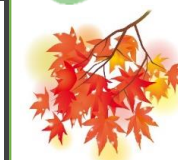
医療食のご用意あります！
腎臓食、透析食、カロリー調整食、
ムース食、やわらか食 対応可能

2

ごはんの増減ができます！
大盛 +60円（税込）、減量 無料

3

お粥や刻み食もできます！
お粥は無料、刻み食 +60円（税込）



その他お困りごとがございましたら
店員までお気軽にご相談ください。

