



2025年7月

昼食

高齢者専門宅配弁当
宅配123
C O K ワン・ツウ・スリー

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
6日(日)	7日(月)					
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金) トマトソースハンバーグ 切干大根 ツナマヨコーン 175kcal / 1.6g	19日(土) ささみチーズフライ パンプキンサラダ ロールキャベツ 154kcal / 2.2g
20日(日)	21日(月) 豚肉のトマトソース 玉子焼き ミートボール 290kcal / 1.8g	22日(火) 黄金カレイの煮付け さつま芋煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 158kcal / 2.2g	23日(水) 回鍋肉 スクランブルエッグ 五目揚げ豆腐 260kcal / 1.9g	24日(木) いかフライ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 大豆ちりめん 227kcal / 2.2g	25日(金) 和風おろしハンバーグ じゃが芋とおからのサラダ お豆と昆布の煮物 212kcal / 1.7g	26日(土) メンチカツ ひじき煮 鶏肉入り玉子とじ 299kcal / 2.2g
27日(日)	28日(月) ミートオムレツ 炭火焼き鳥 ささがききんぴらごぼう 282kcal / 1.6g	29日(火) 唐揚げ 豆乳入りしっとり卵の花 チキンボール(トマトソース) 211kcal / 1.8g	30日(水) 麻婆豆腐 しゅうまい ポテトとウィンナー 199kcal / 2.1g	31日(木) チキンカツ 出汁巻き玉子 マカロニサラダ 215kcal / 1.3g	<p>※ 栄養価表示 おかずのみ ※より詳細な栄養価表もお渡しできます!</p> <p>エネルギー ○○○kcal / ○.○○g 食塩相当量</p> 	