

彩食健美の主菜献立一覧

平成29年11月現在

主菜以外に3~4種類の副菜がパッケージになっております

全ての献立は管理栄養士が監修しております

お肉類	お肉類	お肉類	お魚介類	お野菜類
牛肉と野菜のトマト煮込み	鶏肉のマスタード焼	豚肉のマスタード炒め	かれいの山椒焼	野菜スープもっちりぎょうざ
炒り鶏	鶏肉の野菜甘酢かけ	ハンバーグきのこソース	かれいのふんわり焼	がんもどきと野菜煮
親子煮	鶏肉のレモンクリームソース	ハンバーグデミグラスソース	黒むつの煮付け	スナッフえんどうの卵炒め
牛肉とねぎの甘辛炒め	鶏肉のレモン焼	ハンバーグトマトソース	黒むつの紅葉おろし	八宝菜
牛肉の甘辛煮	若鶏の八幡巻	バンバンジー	サーモンフライ	麻婆茄子
牛肉のシャリアピンソース	鶏肉の味噌マヨかけ	ビーフカレー	鮭の塩焼	野菜入りスクランブルエッグ
牛肉のレモン炒め	豚肉と厚揚げの中華炒め	肉団子の豆乳野菜かけ	鮭のムニエル	野菜コロッケ
牛肉の赤ワイン煮	豚肉とかぶの味噌煮	黒酢酢豚	鯖の塩焼	冬瓜の湯葉あんかけ
すき焼	豚肉ときのこの炒め物	チャプチェ	鯖の照焼	その他
チンジャオロースー	豚肉と茄子の豆板醤炒め	ホイコーロー	鯖の味噌煮	オムレッツデミグラスソース
チキンカツ	豚肉とにんにくの芽の炒め物	ポークソテー	鯖の幽庵焼	厚揚げと野菜の煮物
チキンのパスタ添え	豚肉とねぎの炒め煮	ロールキャベツ	シルバーの黄身焼	オムレッツ
筑前煮	豚肉と細切り野菜の炒め物	お魚介類	シルバーの塩麴漬け焼	かにクリームコロッケ
鶏南蛮	豚肉と野菜のカレー炒め	赤魚のおろし煮	シルバーの舞茸あん	豆腐の卵とじ
鶏肉と根菜の煮物	豚肉と野菜のカレー炒め	赤魚の粕漬け焼	白身魚のフライ	豆腐の寄せ揚げ
鶏肉と白菜のポン酢仕立て	豚肉の彩り野菜かけ	赤魚のねぎソース	たらの磯辺揚げ	豆腐ハンバーグ
鶏肉と野菜のケチャップ炒め	豚肉の角煮	鰯の梅煮	たらのチリソース	麻婆豆腐
鶏肉のカシューナッツ炒め	豚肉の生姜焼	鰯の辛味噌焼	ぶり大根	厚揚げのチリ炒め
鶏肉のカシューナッツ炒め	豚肉の卵とじ	いかとえびのチリソース	ぶりの生姜煮	オムレッツホワイトソース
鶏肉の唐揚げ香味ソース	豚肉のポンしゃぶ風	えびとえんどうの炒め物	ぶりの照焼	
鶏肉のカルボナーラソース	ひれかつ	えびと白菜の中華炒め	ホキの菜種焼	
鶏肉のカレー風味焼	肉豆腐	えびマヨ	ホキのピザ焼	
鶏肉の黒酢野菜かけ	豚肉の野菜マリネ	かじきのきのこ焼	ホキのホワイトソース	
鶏肉の甲州ワイン煮	豚肉の野菜みぞれ和え	かじきの竜田揚げ	ホキの西京味噌漬け焼	
鶏肉の竜田揚げ	豚肉の柚子味噌焼	かじきの洋風炒め	帆立クリームコロッケ	
鶏肉の照焼	豚肉のおろし和え	かじきの照焼	帆立のチャウダー	
鶏肉のトマトチーズ焼	豚肉のきのこソース	メルルーサの梅風味焼	ほっけの醤油漬け焼	
鶏肉のパプリカ焼	豚肉のバルサミコソース	野菜のえびあんかけ	ほっけの胡麻焼	
鶏肉のハワイアンソテー	豚肉の薬味だれ	鮭の粕漬け焼	メバルの煮付け	
鶏肉のピカタトマトソース	肉じゃが			



献立例