

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
10月15日	とんかつ	ほうれん草オムレツ	ロールキャベツ クリームソース	チリソースミートボール	水炊き風鶏鍋	ブリの西京焼き
水	人参と玉子の炊き合わせ	和風マカロニ	厚揚げの煮物	粟入りひじきの煮物	きんぴら蓮根	コーン春雨サラダ
	野菜の柚子胡椒炒め	ソーセージのポトフ風	筑前煮	酢豚風炒め	豚肉とゴボウの生姜煮	ヘルシーチンジャオ
	ほうれん草のベーコン和え	ワカメのゴマ風味炒め	ふうふき大根	竹輪と昆布の炒り煮	マカロニのペペロン風	ひじき煮
	エネルギー 508kcal	エネルギー 420kcal	エネルギー 440kcal	エネルギー 500kcal	エネルギー 436kcal	エネルギー 485kcal
	塩分 1.8g	塩分 2.2g	塩分 1.9g	塩分 2.5g	塩分 1.8g	塩分 1.9g
10月16日	メバルの昆布煮	豚肉のマヨネーズ風炒め	さばのカレーカツ	豚しゃぶ	豚ちり鍋風	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)
木	青菜のおろし和え	切り昆布としめじの煮もの	ツナのあっさり煮	きのこちくわの和風ソテー	ジャガ芋のスライス蒸し	厚焼き玉子
	オクラソーセージ大豆ソテー	はんぺんと野菜の田舎煮	豚肉とこんにゃく炒め	ハムと玉葱の玉子とじ	野菜の味噌炒め	大根と椎茸の煮物
	春菊のごまよごし	チンゲン菜とコーンの中華炒め	しっとり卵の花	チンゲン菜ともやしナムル	春雨の酢の物	オクラのおかか和え
	エネルギー 462kcal	エネルギー 444kcal	エネルギー 478kcal	エネルギー 465kcal	エネルギー 444kcal	エネルギー 420kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.0g	塩分 1.7g	塩分 1.8g	塩分 1.8g	塩分 1.8g
10月17日	豚肉と豆腐の玉子とじ	サバの野菜入り甘酢煮	ごぼう入り鶏団子煮	豚肉と大根のバター醤油風味	豚肉とえのきのトマトソース炒め	関西風オムレツ
金	大根のあんかけ	オクラのごま和え	青菜と蒲鉾の和え物	キャベツのゆかり和え	切干とベーコンの煮物	チンゲン菜ときのこのソテー
	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	さつま芋のケチャップ煮	豚肉と筍の炒め煮	サケじゃが	茄子のそぼろ煮	根菜の五目煮
	三色炒め煮	ツナマカロニサラダ	南瓜のソテー	小松菜の辛子和え	春菊のお浸し	ひじきサラダ
	エネルギー 414kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 417kcal	エネルギー 404kcal	エネルギー 465kcal	エネルギー 431kcal
	塩分 1.2g	塩分 1.2g	塩分 1.1g	塩分 1.4g	塩分 2.0g	塩分 1.6g
10月18日	豚肉とエリンギのバター醤油	いかの天ぷらカレー南蛮	チキンステーキ(オニオンソース)	スケソウダラの白醤油焼き		
土	タマゴマカロニサラダ	切干ゆず風味	大学芋	シュルマカロニのペペロン風		
	がんもの含め煮	野菜のバジル炒め	四色豆腐	芋煮風		
	高野豆腐のそぼろ煮	ほうれん草の辛子和え	白菜の中華マリネ	ワカメの土佐酢和え		
	エネルギー 477kcal	エネルギー 469kcal	エネルギー 472kcal	エネルギー 447kcal		
	塩分 2.1g	塩分 2.0g	塩分 1.2g	塩分 1.9g		
10月19日	韓国風焼肉炒め	豚肉ときのこのクリーム煮	鶏のさっぱり酢煮	豚すき		
日	ズッキーニとインゲンのソテー	ごぼうサラダ	ミモザサラダ	蒸し鶏とひじきの梅肉和え		
	さつま芋のトマトソース煮	チャーシュー野菜炒め	ピーマン炒め	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ		
	青菜のソテー	白菜の錦和え	コーンと玉葱のおかか炒め	小松菜の胡麻和え		
	エネルギー 478kcal	エネルギー 471kcal	エネルギー 446kcal	エネルギー 449kcal		
	塩分 1.8g	塩分 2.0g	塩分 1.7g	塩分 1.8g		
10月20日	煮込みハンバーグ(トマト)	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	牛肉とブロッコリーのクリーム煮	豆腐と豚肉の中華炒め		
月	ほうれん草のおかか和え	じゃが芋のそぼろあんかけ	大豆のオリーブ炒め	大根の煮物洋風仕立て		
	きのこの炒り豆腐	あさりと玉葱の酒蒸し	肉じゃがカレー風味	キャベツと鶏肉の華風炒め		
	牛蒡の胡麻和え	小松菜と油揚げの煮浸し	コンニャクの中華和え	きくらげの酢の物		
	エネルギー 477kcal	エネルギー 470kcal	エネルギー 466kcal	エネルギー 428kcal		
	塩分 2.5g	塩分 1.8g	塩分 1.8g	塩分 1.8g		
10月21日	酢豚	焼き鳥風	牛とじ煮	焼肉メンチ		
火	無限なす	キャベツのピリ辛漬け	青菜の彩り和え	ピピンパンソテー		
	ひじきと挽肉の炒め物	野菜の甘酢炒め	豆腐しんじょの炊き合わせ	大根のうま煮		
	しる菜のごま炒め	大根サラダ	大根のエビあんかけ	れんこんの生姜炒め		
	エネルギー 484kcal	エネルギー 423kcal	エネルギー 471kcal	エネルギー 482kcal		
	塩分 1.8g	塩分 1.3g	塩分 1.7g	塩分 1.8g		

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日14時までにお願います。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。