

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	白菜と豚肉のうま煮	1	鶏肉ときこのトマト煮	1	赤魚の煮付け	1	ハンバーグオニオンソース	1	鶏の柚子胡椒焼き	1	豚肉ときこのクリーム煮
1	浅炊ふき	1	山芋のガーリック風味	1	竹の子のピリ辛炒め	1	油揚げの玉子炒め	1	大学芋	1	シューマイ
5	オクラソーセージ大豆ソテー	5	豆腐のチャンプルー	2	高野豆腐のがめ煮	2	ミネストローネ風	9	はんぺんと野菜の田舎煮	9	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め
日	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	日	ブロッコリーのベーコンソテー	日	オクラのおかか和え	日	白滝と椎茸のピリ辛煮	日	ナスの味噌炒め	日	小松菜の磯辺和え
土	エネルギー 437kcal 塩分 1.6g	土	エネルギー 456kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 411kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 486kcal 塩分 2.2g	土	エネルギー 483kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 486kcal 塩分 2.1g
1	鶏肉と茄子の和風炒め	1	サーモンフライ	1	豚肉のジンギスカン風	1	白身魚の甘酢あん	1	ナガメヌケの昆布煮	1	豚肉のマヨネーズ風炒め
1	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	1	南瓜のそぼろ煮	1	南瓜のいんど煮	1	小松菜の菜種和え	1	里芋とチャーシューの塩れぎ煮	1	栗入りひじきの煮物
6	ソーセージのポトフ風	6	筍と玉子の中華風炒め	2	炒り鶏	2	ラタトゥイユ	3	あさりとうれん草の玉子とじ	3	鶏ひき肉のチャプチェ
日	ずき昆布煮	日	しっとり卵の花	3	茄子の胡麻みぞれ和え	3	ダラモサラダ	0	きくらげの酢の物	0	キャベツのコールスローサラダ
日	エネルギー 449kcal 塩分 2.3g	日	エネルギー 516kcal 塩分 2.2g	日	エネルギー 485kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 458kcal 塩分 2.5g	日	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g
1	豚肉の甘辛炒め	1	鶏肉と里芋のカレー煮	1	あじフライ	1	チキンステーキ(トマトソース)				
1	インゲンのピーナッツ和え	1	小松菜の錦和え	1	ほうれん草のナムル	1	切干ゆず風味				
7	鶏豆腐	7	あさりと玉葱のにんにく醤油	2	がんもの含め煮	2	野菜の味噌炒め				
日	野菜のトマト炒め	日	りんごのコンポート	4	ワカメの酢の物	4	パンプキンサラダ				
月	エネルギー 454kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 466kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 437kcal 塩分 2.1g	月	エネルギー 464kcal 塩分 1.6g				
1	揚げサバの野菜あんかけ	1	鶏肉のチリソース炒め	1	豚肉と大根のバター醤油風味	1	肉団子と野菜の甘酢あん				
1	オクラのごま和え	1	大根のあんかけ	1	キャベツのゆかり和え	1	青菜と蒲鉾の和え物				
8	さつま芋のケチャップ煮	8	田舎煮	2	サケじゃが	2	豚肉と筍の炒め煮				
日	ソナマカロニサラダ	日	三色炒め煮	5	小松菜の辛子和え	5	南瓜のソテー				
火	エネルギー 553kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 441kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 404kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 450kcal 塩分 1.3g				
1	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	1	豚肉と野菜のおろしポン酢	1	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	1	いわし入り団子の柚子あんかけ				
1	じゃがバター	1	ガニ風味サラダ	1	ベーコンとたまごサラダ	1	オクラとゴーヤのおろし和え				
1	味噌田楽	1	洋風けんちん煮	2	鶏挽き肉と大豆の含め煮	2	豚肉ともやし炒め				
9	きのこのおひたし	9	人参のしりしり	6	茄子のサレレノ風	6	白菜の錦和え				
水	エネルギー 384kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 464kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 444kcal 塩分 2.0g				
1	鶏肉の山賊焼き	1	ホイコーロー	1	牛しぐれ煮	1	シーフードカレー				
1	大根とカニカマの煮物	1	油揚げとこんにゃくの白和え	1	南瓜煮洋風仕立て	1	竹の子と人参のおかか煮				
2	野菜炒め	2	野菜のごま味噌煮	2	中華うま煮炒め	2	きのこことハムのソテー				
0	蓮根の胡麻和え	0	ほうれん草のバターソテー	7	三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)	7	エネルギー 430kcal 塩分 2.4g				
木	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 442kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 463kcal 塩分 2.5g	木	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g				
1	焼き鳥風	1	酢豚	1	塩だれメンチ	1	牛とじ煮				
1	キャベツのピリ辛漬け	1	無限なす	1	ビビンバソテー	1	青菜の彩り和え				
2	野菜の甘酢炒め	2	ひじきと挽肉の炒め物	2	じゃが芋の鳴門煮	2	豆腐しんじょの炊き合せ				
日	大根サラダ	日	しろ菜のごま炒め	8	れんこんの生姜炒め	8	大根のエビあんかけ				
金	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	金	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g				

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