

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	えびボールのオーロラソースかけ	1	豚肉と筍のネギ塩炒め	1	野菜と豚肉のカレー炒め	1	鶏唐揚げのチリソース掛け	1	豚肉の甘辛炒め	1	チキンステーキ(オニオンソース)
2	エノキ茸の煮浸し	2	マカロニのペペロン風	2	さつま芋の甘露煮	2	厚揚げのかか煮	2	ジャーマンポテト	2	豆腐の煮やっこ
5	味噌田楽	5	きのこの炒り豆腐	2	高野豆腐のがめ煮	2	ビーフンの塩炒め	9	野菜のごま味噌煮	9	田舎煮
日	さつま芋サラダ	日	ワカメとカニカマのゴマ風味	日	切干大根とひじきの旨煮	日	こんにゃくきんぴら	日	ひじき入り白和え	日	柚子風味サラダ
月	エネルギー 440kcal 塩分 2.1g	月	エネルギー 450kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 449kcal 塩分 1.6g	月	エネルギー 504kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 461kcal 塩分 1.4g
1	牛肉とほうれん草の炒め物	1	ブルコギチキン	1	サバの野菜入り甘酢煮	1	豚肉と豆腐の玉子とじ	1	焼き鳥風	1	酢豚
2	お魚厚揚げ	2	チンゲン菜のごま和え	2	オクラのごま和え	2	大根のあんかけ	2	キャベツのピリ辛漬け	2	無限なす
1	じゃが芋といたけの煮物	1	イカ入りつみれの炊き合せ	2	さつま芋のケチャップ煮	2	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	3	野菜の甘酢炒め	3	ひじきと挽肉の炒め物
6	つば漬け	6	梅ごぼろ	3	ツナマカロニサラダ	3	三色炒め煮	0	大根サラダ	0	しろ菜のごま炒め
火	エネルギー 463kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 555kcal 塩分 1.2g	火	エネルギー 416kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g
1	スケソウダラの照焼き	1	青椒肉絲	1	マスタードマヨチキン	1	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	1	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	1	サバの塩焼き
2	白菜の生姜和え	2	チンゲン菜の煮浸し	2	温野菜サラダ	2	蓮根の玉子とじ	2	和風マカロニ	2	人参と玉子の炊き合わせ
1	豆腐のチャンプルー	1	南瓜のほっこり煮	2	ポークチャップ	2	ミネストローネ風	3	ソーセージのポトフ風	3	野菜の柚子胡椒炒め
7	ピーマンと竹の子の炒め物	7	味噌風味きんぴらごぼろ	4	ほうれん草のベーコン和え	4	コーンとツナのサラダ	1	ワカメのゴマ風味炒め	1	ほうれん草のツナ和え
日	エネルギー 428kcal 塩分 1.6g	日	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 550kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 490kcal 塩分 2.6g	日	エネルギー 490kcal 塩分 1.5g
水	ほうれん草オムレツ	水	筍と鶏肉のクリーム煮	1	鶏のスパイス炒め	1	ハッシュドビーフ	水		水	
1	ハムとキャベツのマリネ	1	芋餡かけ	2	ポテトソテー	2	キノコとマカロニのジェノベーゼ	1		1	
8	豚肉とこんにゃく炒め	8	おでん風煮物	2	あさりと玉葱のワイン蒸し	2	オクラソーセージ大豆ソテー	2		2	
日	オクラと昆布のたくあんちらし	日	きのこのおひたし	5	小松菜のおひたし	5	大根とニラの中華煮	日		日	
木	エネルギー 427kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 409kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	木		木	
1	豚肉の塩麹焼き	1	いかの天ぷらカレー南蛮	1	豚の生姜焼き	1	炭火焼チキン(醤油ソース)	1		1	
2	大豆五目煮	2	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	2	若竹煮	2	インゲンとさつま揚げの金平	2		2	
1	ミモザ風はんぺん温サラダ	1	豆腐と春雨の旨煮	6	豆腐の和風煮	6	マーボー春雨	1		1	
9	小松菜の胡麻和え	9	ワカメの酢の物	日	青物の昆布の	日	ほうれん草の磯辺和え	9		9	
金	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 488kcal 塩分 2.2g	金	エネルギー 419kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 453kcal 塩分 1.5g	金		金	
1	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	1	豚しゃぶ	1	味噌つくね	1	豚肉のトマト煮	1		1	
2	彩りしんじょう	2	チンゲン菜のツナ和え	2	ほうれん草の煮浸し	2	切干大根の酢の物	2		2	
2	けんちん煮	2	鶏ゴボウ	2	茄子とこんにゃくの煮浸し	2	炒り豆腐	2		2	
0	マカロニマトソテー	0	ズッキーニのみぞれ和え	7	キャベツのレモン酢和え	7	蒸し鶏と茄子の味噌和え	0		0	
日	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 443kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 458kcal 塩分 2.2g	日	エネルギー 455kcal 塩分 1.9g	日		日	
土	和風ロールキャベツ	土	鶏の照焼き	1	チキンカレー	1	ツナオムレツ	土		土	
1	じゃが芋のマーボー炒め	1	ピリ辛こんにゃく	2	オクラとコーンのおろし和え	2	ほうれん草のごま和え	1		1	
2	茄子と厚揚げの照り炒め	2	大根と豚肉の煮物	2	福神漬	2	豚肉と玉葱の味噌炒め	2		2	
2	ほうれん草のおひたし	2	インゲンの胡麻和え	8		8	南瓜サラダ	2		2	
日	エネルギー 422kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 455kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 440kcal 塩分 2.5g	日	エネルギー 433kcal 塩分 1.8g	日		日	

★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。