

昼食		夕食	
1月 1 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め 5 あさりと野菜の炒め煮 5 枝豆の白和え	1 ハンバーグデミグラスソース 1 さつまいもナラダ 5 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 大根の利休和え	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め 1 さつまいもナラダ 5 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 大根の利休和え	1 スケソウダラの生姜醤油焼き 1 海老ボテトサラダ 2 豆腐の和風煮 1 枝豆とカニカマの煮物
木	エネルギー 488kcal 塩分 2.9g	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	エネルギー 430kcal 塩分 1.6g
1月 1 いわし入り団子の柚子あんかけ 1 温野菜サラダ 6 けんちん煮 1 はんぺんの玉子とじ	1 豚すき 1 彩りしんじょう 3 ナスとイタリアン野菜の塩炒め 3 三色炒め煮	1 鶏肉とインゲンの味噌グレーワーク 1 ゴマドレサラダ 3 南瓜のほっこり煮 1 青菜のおろし和え	1 豚肉と青菜のたまご炒め 1 じゃが芋の梅おかか 1 彩り炒り豆腐 1 ほつれん草のベーコン和え
金	エネルギー 457kcal 塩分 2.1g	エネルギー 454kcal 塩分 1.9g	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g
1月 1 豚肉のマヨネーズ風炒め 1 キャベツとハムの中華炒め 7 鶏大豆の和風トマト煮 1 わかめと水(わい)の酢の物	1 サワラの煮付け 1 里芋とこんにゃくの味噌煮 1 セタンブルー 1 ひじきと大豆の煮物	1 エビと青梗菜の塩あん 1 エノキ茸の煮浸し 4 あさりとじゃが芋のビリ辛醤油仕立て 1 白滝と蒲鉾の煮物	1 鶏肉とキャベツの味噌炒め 1 ナスのトマトソース 1 野菜のバジル炒め 1 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)
土	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	エネルギー 493kcal 塩分 2.1g	エネルギー 401kcal 塩分 2.2g
1月 1 あさりの深川煮(井) 1 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 8 日 紅生姜	1 油淋鶏 1 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 1 おでん風煮物 1 オクラと昆布のたくあんちらし	1 とんかつ 1 南瓜のそぼろ煮 5 筍と玉子の中華風炒め 1 すき昆布煮	1 ホッケの一夜干し焼き 1 イタリアン野菜とマカロニのサラダ 1 ソーセージのボーフ風 1 しっとり卵の花
日	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	エネルギー 488kcal 塩分 2.3g	エネルギー 501kcal 塩分 2.1g
1月 1 豚肉とエリンギのバター醤油 1 切干大根煮 9 茄子と厚揚げの照り炒め 1 中華風もやし炒め	1 いかの天ぷらカレー南蛮 1 キャベツとソナのレモン和え 1 マーボー豆腐 1 四色なます	1 豚しゃぶ 1 山芋のガーリック風味 1 豆腐のチャンブルー 1 ブロッコリーのベーコンソテー	1 鶏のさっぱりお酢煮 1 浅焼ふき 1 オクラソーセージ大豆ソテー 1 じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら
月	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	エネルギー 457kcal 塩分 1.6g
1月 2 チンゲン菜ときのこのソテー 0 根菜の五目煮 1 ひじきサラダ	1 豚肉とえのきのトマトソース炒め 1 切干とベーコンの煮物 1 茄子のそぼろ煮 1 春菊のお浸し	1 牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 1 ニラとあさりの玉子とじ 1 キャベツとウインナーのカレー炒め 1 チンゲン菜と干しエビの塩炒め	1 白身魚の磯辺焼き 1 キャベツの蒸し鶏サラダ 1 マーボー茄子 1 さつま芋と切昆布の煮物
火	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	エネルギー 445kcal 塩分 1.5g
1月 2 豆腐の柚子あんかけ 1 鶏と大根の味噌煮 1 ハムとキャベツのマリネ	1 鶏肉とナツツのチリソース 1 ズッキーニとインゲンのソテー 1 しゃが芋と椎茸の煮物 1 きんぴらごぼう	1 ナガメヌケの昆布煮 1 小松菜の錦和え 1 あさりと玉葱のにんにく醤油 1 りんごのコンポート	1 豚肉とチンゲン菜の塩タレ炒め 1 インゲンのピーナッツ和え 1 鶏豆腐 1 野菜のトマト炒め
水	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	エネルギー 441kcal 塩分 2.0g

昼食		夕食	
1月 1 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め 5 あさりと野菜の炒め煮 5 枝豆の白和え	1 ハンバーグデミグラスソース 1 さつまいもナラダ 5 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 大根の利休和え	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め 1 さつまいもナラダ 5 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 大根の利休和え	1 スケソウダラの生姜醤油焼き 1 海老ボテトサラダ 2 豆腐の和風煮 1 枝豆とカニカマの煮物
木	エネルギー 488kcal 塩分 2.9g	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	エネルギー 430kcal 塩分 1.6g
1月 1 いわし入り団子の柚子あんかけ 1 温野菜サラダ 6 けんちん煮 1 はんぺんの玉子とじ	1 豚すき 1 彩りしんじょう 3 ナスとイタリアン野菜の塩炒め 3 三色炒め煮	1 鶏肉とインゲンの味噌グレーワーク 1 ゴマドレサラダ 3 南瓜のほっこり煮 1 青菜のおろし和え	1 豚肉と青菜のたまご炒め 1 じゃが芋の梅おかか 1 彩り炒り豆腐 1 ほつれん草のベーコン和え
金	エネルギー 457kcal 塩分 2.1g	エネルギー 454kcal 塩分 1.9g	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g
1月 1 豚肉のマヨネーズ風炒め 1 キャベツとハムの中華炒め 7 鶏大豆の和風トマト煮 1 わかめと水(わい)の酢の物	1 サワラの煮付け 1 里芋とこんにゃくの味噌煮 1 セタンブルー 1 ひじきと大豆の煮物	1 エビと青梗菜の塩あん 1 エノキ茸の煮浸し 4 あさりとじゃが芋のビリ辛醤油仕立て 1 白滝と蒲鉾の煮物	1 鶏肉とキャベツの味噌炒め 1 ナスのトマトソース 1 野菜のバジル炒め 1 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)
土	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	エネルギー 493kcal 塩分 2.1g	エネルギー 401kcal 塩分 2.2g
1月 1 あさりの深川煮(井) 1 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 8 日 紅生姜	1 油淋鶏 1 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 1 おでん風煮物 1 オクラと昆布のたくあんちらし	1 とんかつ 1 南瓜のそぼろ煮 5 筍と玉子の中華風炒め 1 すき昆布煮	1 ホッケの一夜干し焼き 1 イタリアン野菜とマカロニのサラダ 1 ソーセージのボーフ風 1 しっとり卵の花
日	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	エネルギー 488kcal 塩分 2.3g	エネルギー 501kcal 塩分 2.1g
1月 1 豚肉とエリンギのバター醤油 1 切干大根煮 9 茄子と厚揚げの照り炒め 1 中華風もやし炒め	1 いかの天ぷらカレー南蛮 1 キャベツとソナのレモン和え 1 マーボー豆腐 1 四色なます	1 豚しゃぶ 1 山芋のガーリック風味 1 豆腐のチャンブルー 1 ブロッコリーのベーコンソテー	1 鶏のさっぱりお酢煮 1 浅焼ふき 1 オクラソーセージ大豆ソテー 1 じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら
月	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	エネルギー 457kcal 塩分 1.6g
1月 2 チンゲン菜ときのこのソテー 0 根菜の五目煮 1 ひじきサラダ	1 豚肉とえのきのトマトソース炒め 1 切干とベーコンの煮物 1 茄子のそぼろ煮 1 春菊のお浸し	1 牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 1 ニラとあさりの玉子とじ 1 キャベツとウインナーのカレー炒め 1 チンゲン菜と干しエビの塩炒め	1 白身魚の磯辺焼き 1 キャベツの蒸し鶏サラダ 1 マーボー茄子 1 さつま芋と切昆布の煮物
火	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	エネルギー 445kcal 塩分 1.5g
1月 2 豆腐の柚子あんかけ 1 鶏と大根の味噌煮 1 ハムとキャベツのマリネ	1 鶏肉とナツツのチリソース 1 ズッキーニとインゲンのソテー 1 しゃが芋と椎茸の煮物 1 きんぴらごぼう	1 ナガメヌケの昆布煮 1 小松菜の錦和え 1 あさりと玉葱のにんにく醤油 1 りんごのコンポート	1 豚肉とチンゲン菜の塩タレ炒め 1 インゲンのピーナッツ和え 1 鶏豆腐 1 野菜のトマト炒め
水	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	エネルギー 441kcal 塩分 2.0g

昼食		夕食	
1月 1 牛肉ときのこの柚子風味炒め 2 力ニ風味サラダ 9 洋風けんちん煮 10 人参のじりり	1 牛肉とボテトのガリバタソース 2 ほれん草のおひたし 1 白菜麻婆 1 茄子のサレル風	1 牛肉ときのこの柚子風味炒め 2 力ニ風味サラダ 9 洋風けんちん煮 10 人参のじりり	1 チキンカツ 2 南瓜煮 味噌田楽 3 さのこのおひたし
木	エネルギー 514kcal 塩分 2.0g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	エネルギー 449kcal 塩分 1.6g
1月 1 豚肉とピーマンのペッパー炒め 1 サワラの照焼き 3 油揚げの玉子炒め 1 ミネストローネ風 1 白滌と椎茸のピリ辛煮 1 蓮根の胡麻和え	1 豚肉とビーマンのペッパー炒め 1 サワラの照焼き 3 油揚げの玉子炒め 1 ミネストローネ風 1 白滌と椎茸のピリ辛煮 1 蓮根の胡麻和え	1 豚肉とピーマンのペッパー炒め 1 サワラの照焼き 3 油揚げの玉子炒め 1 ミネストローネ風 1 白滌と椎茸のピリ辛煮 1 蓮根の胡麻和え	1 チキンカツ 2 南瓜煮 味噌田楽 3 マスター豆チキン 4 竹の子のピリ辛炒め 5 高野豆腐のがめ煮 6 オクラのおかか和え 7 エネルギー 515kcal 塩分 2.1g
金	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	エネルギー 446kcal 塩分 1.5g	エネルギー 440kcal 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時までにお願いします。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。