

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食		
3月 1 大芋 5 四色豆腐 日 白菜の中華マリネ	3月 1 鶏のさっぱりお酢煮 5 シーラムカロニのペペロン風 日 ワカメの土佐酢和え	3月 1 スケソウグラの白醤油焼き 5 茄子とオクラのトマトソース煮 日 ワカメの土佐酢和え	3月 1 豚肉とチングン菜のピリ辛炒め 5 さつまいもサラダ 日 大根の利休和え	3月 1 炭火焼チキン(醤油ソース) 5 ニンニクの生姜こんにゃくの味噌炒め 日 あさりと野菜の炒め煮	3月 1 鶏肉と白菜の中華煮 5 海老ボラトサラダ 日 枝豆とカニカマの煮物	3月 1 さばのカレーカツ 5 ほれん草のおひたし 日 茄子のサレルノ風	3月 1 鶏肉と白菜の中華煮 5 海老ボラトサラダ 日 枝豆とカニカマの煮物	3月 1 さばのカレーカツ 5 ほれん草のおひたし 日 茄子のサレルノ風	3月 1 鶏肉と白菜の中華煮 5 海老ボラトサラダ 日 枝豆とカニカマの煮物	3月 1 鶏肉と白菜の中華煮 5 海老ボラトサラダ 日 枝豆とカニカマの煮物	3月 1 鶏肉と白菜の中華煮 5 海老ボラトサラダ 日 枝豆とカニカマの煮物	
日 エネルギー 450kcal 塩分 1.6g	日 エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	日 エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	日 エネルギー 462kcal 塩分 1.7g	日 エネルギー 442kcal 塩分 2.1g	日 エネルギー 431kcal 塩分 1.5g	日 エネルギー 485kcal 塩分 2.0g	日 エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	日 エネルギー 460kcal 塩分 2.0g	日 エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	日 エネルギー 460kcal 塩分 2.0g	日 エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	
3月 1 ミモザサラダ 6 ピーフン炒め 日 こんにゃく葉の花のぬた和え(2月-5月限定)	3月 1 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 6 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 日 小松菜の胡麻和え	3月 1 豚肉とエリンギのバター醤油 2 温野菜サラダ 3 けんちん煮 日 はんぺんの玉子とじ	3月 1 牛肉のトマト煮 2 彩りしんじょう 3 ナスとイタリアン野菜の塩炒め 日 三色炒め煮	3月 1 ロールキャベツ クリームソース 2 ナスとイタリアン野菜の塩炒め 3 三色炒め煮	3月 1 豚肉とピーマンのペッパー炒め 2 じゃが芋の梅おかか 3 彩り炒り豆腐 日 はんぺんの玉子とじ	3月 1 豚肉とインゲンの味噌グレ焼き 2 メドレーサラダ 3 南瓜のほっこり煮 日 青菜のおろし和え	3月 1 豚肉とピーマンのペッパー炒め 2 じゃが芋の梅おかか 3 メドレーサラダ 日 青菜のおろし和え					
月 エネルギー 459kcal 塩分 1.4g	月 エネルギー 451kcal 塩分 1.8g	月 エネルギー 458kcal 塩分 1.7g	月 エネルギー 442kcal 塩分 2.1g	月 エネルギー 431kcal 塩分 1.5g	月 エネルギー 485kcal 塩分 2.0g	月 エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	月 エネルギー 460kcal 塩分 2.0g	月 エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	月 エネルギー 460kcal 塩分 2.0g	月 エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	月 エネルギー 460kcal 塩分 2.0g	
3月 1 青菜の彩り和え 7 豆腐しんじょうの炊き合せ 日 大根のエビあんかけ	3月 1 ピピンハソテ 7 じゃが芋の鶴門煮 日 れんこんの生姜炒め	3月 1 牛とじ煮 2 切干とベーコンの煮物 4 茄子のそぼろ煮 日 春菊のお浸し	3月 1 豚肉のカレー煮 2 チンゲン菜ときのこのソテー 4 さつま芋の肉じゃが風 日 春菊のお浸し	3月 1 トマトオムレツ 2 チンゲン菜ときのこのソテー 4 ひじきサラダ	3月 1 白身魚の磯辺焼き 3 キャベツの蒸し鶏サラダ 1 マーボー茄子	3月 1 豚ひき肉と荀と厚揚げの煮物 3 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	3月 1 豚ひき肉と荀と厚揚げの煮物 3 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	3月 1 豚ひき肉と荀と厚揚げの煮物 3 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	3月 1 豚ひき肉と荀と厚揚げの煮物 3 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	3月 1 豚ひき肉と荀と厚揚げの煮物 3 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	3月 1 豚ひき肉と荀と厚揚げの煮物 3 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	3月 1 豚ひき肉と荀と厚揚げの煮物 3 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
火 エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	火 エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	火 エネルギー 469kcal 塩分 2.3g	火 エネルギー 435kcal 塩分 1.4g	火 エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	火 エネルギー 454kcal 塩分 1.5g	火 エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	火 エネルギー 454kcal 塩分 1.5g	火 エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	火 エネルギー 454kcal 塩分 1.5g	火 エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	火 エネルギー 454kcal 塩分 1.5g	
3月 1 大豆のオリーブ炒め 8 肉じゃがカレー風味 日 コンニャクの中華和え	3月 1 大根の煮物洋風仕立て 8 キャベツと鶏肉の華風炒め 日 きくらげの酢の物	3月 1 豆腐と豚肉の中華炒め 2 大根の煮物洋風仕立て 5 肉じゃがカレー風味 日 きくらげの酢の物	3月 1 チキンカツ 2 里芋とこんにゃくの味噌煮 5 菓ちゃんブレー	3月 1 豚キムチ鍋風 2 里芋とこんにゃくの味噌煮 5 豚キムチ鍋風	3月 1 トマトオムレツ 2 チンゲン菜ときのこのソテー 4 ひじきと大豆の煮物	3月 1 白身魚の磯辺焼き 3 キャベツの蒸し鶏サラダ 1 マーボー茄子	3月 1 豚キムチ鍋風 2 里芋とこんにゃくの味噌煮 5 豚キムチ鍋風	3月 1 トマトオムレツ 2 チンゲン菜ときのこのソテー 4 ひじきと大豆の煮物	3月 1 白身魚の磯辺焼き 3 キャベツの蒸し鶏サラダ 1 マーボー茄子	3月 1 豚キムチ鍋風 2 里芋とこんにゃくの味噌煮 5 豚キムチ鍋風	3月 1 トマトオムレツ 2 チンゲン菜ときのこのソテー 4 ひじきと大豆の煮物	
水 エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 428kcal 塩分 1.8g	水 エネルギー 462kcal 塩分 1.5g	水 エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	
3月 1 きんぴら蓮根 9 脚肉とボウの生姜煮 日 マカロニのペペロン風	3月 1 ブリの西京焼き 9 コーン春雨サラダ 日 ヘルシーチンシャオ	3月 1 水炊き風鶏鍋 2 ジャガイモのスパイス蒸し 0 野菜の味噌炒め 日 春雨の酢の物	3月 1 蓬根と鶏肉の煮物(カレー風味) 2 厚焼き玉子 7 大根と椎茸の煮物 日 オクラのおかか和え	3月 1 牛肉と野菜のオイスター炒め 2 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 6 おでん風煮物	3月 1 あさりの深川煮(井) 2 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 6 紅生姜	3月 1 あさりの深川煮(井) 2 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 6 紅生姜	3月 1 牛肉と野菜のオイスター炒め 2 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 6 おでん風煮物	3月 1 あさりの深川煮(井) 2 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 6 紅生姜	3月 1 牛肉と野菜のオイスター炒め 2 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 6 おでん風煮物	3月 1 あさりの深川煮(井) 2 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 6 紅生姜	3月 1 牛肉と野菜のオイスター炒め 2 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 6 おでん風煮物	3月 1 あさりの深川煮(井) 2 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 6 紅生姜
木 エネルギー 436kcal 塩分 1.8g	木 エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	木 エネルギー 443kcal 塩分 2.0g	木 エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	木 エネルギー 443kcal 塩分 2.0g	木 エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	木 エネルギー 443kcal 塩分 1.7g	木 エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	木 エネルギー 443kcal 塩分 1.7g	木 エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	木 エネルギー 443kcal 塩分 1.7g	木 エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	
3月 2 里芋のそぼろあんかけ 1 ポークピーナツ 日 ほうれん草と人参の黒オーブ入りサラダ	3月 2 厚揚げのかか煮 7 ボトフ風 土 エネルギー 454kcal 塩分 1.9g	3月 2 ジャガイモのスパイス蒸し 7 大根と椎茸の煮物 日 オクラのおかか和え	3月 2 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 7 シズキーニとインゲンのソテー	3月 2 白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 7 豆腐の柚子あんかけ	3月 2 豚の生姜焼き 7 しゃが芋と椎茸の煮物	3月 2 白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 7 豚の生姜焼き	3月 2 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 7 シズキーニとインゲンのソテー	3月 2 白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 7 豚の生姜焼き	3月 2 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 7 シズキーニとインゲンのソテー	3月 2 白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 7 豚の生姜焼き	3月 2 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 7 シズキーニとインゲンのソテー	
金 エネルギー 444kcal 塩分 1.8g	金 エネルギー 425kcal 塩分 1.8g	金 エネルギー 459kcal 塩分 1.7g	金 エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	金 エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	金 エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	金 エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	金 エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	金 エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	金 エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	金 エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	金 エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	
3月 2 赤魚の生姜煮 1 里芋のそぼろあんかけ 1 ポークピーナツ 日 ほうれん草と人参の黒オーブ入りサラダ	3月 2 厚揚げのかか煮 7 ボトフ風 土 エネルギー 454kcal 塩分 2.3g	3月 2 ジャガイモのスパイス蒸し 7 大根と椎茸の煮物 日 オクラのおかか和え	3月 2 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 7 シズキーニとインゲンのソテー	3月 2 白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 7 しゃが芋と椎茸の煮物	3月 2 豚の生姜焼き 7 きんぴらごぼう	3月 2 白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 7 中華風もやし炒め	3月 2 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 7 しゃが芋と椎茸の煮物	3月 2 白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 7 きんぴらごぼう	3月 2 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 7 しゃが芋と椎茸の煮物	3月 2 白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 7 きんぴらごぼう	3月 2 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 7 しゃが芋と椎茸の煮物	
土 エネルギー 454kcal 塩分 1.9g	土 エネルギー 511kcal 塩分 2.3g	土 エネルギー 449kcal 塩分 1.8g	土 エネルギー 451kcal 塩分 1.7g	土 エネルギー 449kcal 塩分 1.8g	土 エネルギー 451kcal 塩分 1.7g	土 エネルギー 451kcal 塩分 1.7g	土 エネルギー 451kcal 塩分 1.7g	土 エネルギー 451kcal 塩分 1.7g	土 エネルギー 451kcal 塩分 1.7g	土 エネルギー 451kcal 塩分 1.7g	土 エネルギー 451kcal 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。