

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
3月15日	鶏のさっぱりお酢煮	ス케ソウダラの白醤油焼き	エネルギー 450kcal 塩分 1.6g	3月15日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	炭火焼チキン(醤油ソース)	エネルギー 462kcal 塩分 1.7g	3月15日	さばのカレーカツ	鶏肉と白菜の中華煮	エネルギー 460kcal 塩分 2.0g
3月16日	大学芋	シェルマカロニのペペロン風	エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	3月16日	さつまいもサラダ	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	3月16日	ほうれん草のおひたし	海老ポテトサラダ	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g
3月17日	四色豆腐	茄子とオクラのトマトソース煮	エネルギー 459kcal 塩分 1.4g	3月17日	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	あざりと野菜の炒め煮	エネルギー 442kcal 塩分 2.1g	3月17日	白菜麻婆	豆腐の和風煮	エネルギー 431kcal 塩分 1.5g
3月18日	白菜の中華マリネ	ワカメの土佐酢和え	エネルギー 451kcal 塩分 1.8g	3月18日	大根の利休和え	枝豆の白和え	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	3月18日	茄子のサレノ風	枝豆とカニカマの煮物	エネルギー 454kcal 塩分 1.5g
3月19日	チキンステーキ(オニオンソース)	豚肉とエリンギのバター醤油	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	3月19日	牛肉のトマト煮	ロールキャベツ クリームソース	エネルギー 435kcal 塩分 1.4g	3月19日	豚肉とピーマンのペッパー炒め	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g
3月20日	ミモザサラダ	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	3月20日	温野菜サラダ	彩りしんじょう	エネルギー 462kcal 塩分 1.5g	3月20日	じゃが芋の極おほか	ゴマドレサラダ	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g
3月21日	ビーフン炒め	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	エネルギー 428kcal 塩分 1.8g	3月21日	けんちん煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	エネルギー 443kcal 塩分 2.0g	3月21日	彩り炒り豆腐	南瓜のほっこり煮	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g
3月22日	こんにゃくと菜の花のねた和え(2月-5月限定)	小松菜の胡麻和え	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	3月22日	はんぺんの玉子どじ	三色炒め煮	エネルギー 459kcal 塩分 1.7g	3月22日	ほうれん草のベーコン和え	青菜のおろし和え	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g
3月23日	牛とじ煮	塩だれメンチ	エネルギー 443kcal 塩分 1.9g	3月23日	豚肉のカレー煮	トマトオムレツ	エネルギー 451kcal 塩分 2.3g	3月23日	白身魚の磯辺焼き	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g
3月24日	青菜の彩り和え	ビビンバソテー	エネルギー 425kcal 塩分 1.8g	3月24日	切干とベーコンの煮物	チンゲン菜ときのこのソテー	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	3月24日	キャベツの蒸し鶏サラダ	ニラとあざりの玉子どじ	エネルギー 451kcal 塩分 1.7g
3月25日	豆腐しんじょの炊き合せ	じゃが芋の鶏門煮	エネルギー 444kcal 塩分 1.8g	3月25日	茄子のそぼろ煮	さつま芋の肉じゃが風	エネルギー 459kcal 塩分 1.7g	3月25日	マーボー茄子	キャベツとクインシーのカレー炒め	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g
3月26日	大根のエビあんかけ	れんこんの生姜炒め	エネルギー 444kcal 塩分 1.8g	3月26日	春菊のお浸し	ひじきサラダ	エネルギー 451kcal 塩分 1.7g	3月26日	さつま芋と切昆布の煮物	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g
3月27日	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	エネルギー 444kcal 塩分 1.8g	3月27日	チキンカツ	豚キムチ鍋風	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	3月27日	白身魚の磯辺焼き	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g
3月28日	大豆のオリーブ炒め	大根の煮物洋風仕立て	エネルギー 428kcal 塩分 1.8g	3月28日	里芋とこんにゃくの味噌煮	キャベツとハムの中煮炒め	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	3月28日	キャベツの蒸し鶏サラダ	ニラとあざりの玉子どじ	エネルギー 451kcal 塩分 1.7g
3月29日	肉じゃがカレー風味	キャベツと鶏肉の華風炒め	エネルギー 428kcal 塩分 1.8g	3月29日	熱チャンプルー	鶏大豆の和風トマト煮	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	3月29日	マーボー茄子	キャベツとクインシーのカレー炒め	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g
3月30日	コンニャクの中華和え	きくらげの酢の物	エネルギー 428kcal 塩分 1.8g	3月30日	ひじきと大豆の煮物	わかめと水くわいの酢の物	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	3月30日	さつま芋と切昆布の煮物	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g
3月31日	水炊き風鶏鍋	ブリの西京焼き	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	3月31日	牛肉と野菜のオイスター炒め	あざりの深川煮(井)	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	3月31日	キャベツの蒸し鶏サラダ	ニラとあざりの玉子どじ	エネルギー 451kcal 塩分 1.7g
4月1日	きんぴら蓮根	コーン春雨サラダ	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	4月1日	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	4月1日	マーボー茄子	キャベツとクインシーのカレー炒め	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g
4月2日	豚肉とゴボウの生姜煮	ヘルシーチンジャオ	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	4月2日	おでん風煮物	紅生姜	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	4月2日	さつま芋と切昆布の煮物	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g
4月3日	マカロニのペペロン風	ひじき煮	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	4月3日	オクラと昆布のたくあんちらし	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	4月3日	キャベツとツナのレモン和え	四色なます	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g
4月4日	豚ちり鍋風	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	エネルギー 425kcal 塩分 1.8g	4月4日	豚肉とナスの味噌炒め	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	4月4日	鶏ゴボウ	茄子と厚揚げの照り炒め	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g
4月5日	ジャガ芋のスライス蒸し	厚焼き玉子	エネルギー 425kcal 塩分 1.8g	4月5日	キャベツとツナのレモン和え	四色なます	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	4月5日	切干大根煮	中華風もやし炒め	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g
4月6日	野菜の味噌炒め	大根と椎茸の煮物	エネルギー 425kcal 塩分 1.8g	4月6日	鶏ゴボウ	茄子と厚揚げの照り炒め	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	4月6日	おでん風煮物	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g
4月7日	春雨の酢の物	オクラのおほか和え	エネルギー 425kcal 塩分 1.8g	4月7日	切干大根煮	中華風もやし炒め	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	4月7日	オクラと昆布のたくあんちらし	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g
4月8日	赤魚の生姜煮	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	エネルギー 511kcal 塩分 2.3g	4月8日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	豚の生姜焼き	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	4月8日	キャベツとツナのレモン和え	四色なます	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g
4月9日	里芋のそぼろあんかけ	厚揚げのかか煮	エネルギー 511kcal 塩分 2.3g	4月9日	ズッキーニとインゲンのソテー	豆腐の柚子あんかけ	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	4月9日	鶏ゴボウ	茄子と厚揚げの照り炒め	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g
4月10日	ポークビーンズ	ポトフ風	エネルギー 511kcal 塩分 2.3g	4月10日	じゃが芋と椎茸の煮物	鶏と大根の味噌煮	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	4月10日	切干大根煮	中華風もやし炒め	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g
4月11日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	マカロニサラダ	エネルギー 511kcal 塩分 2.3g	4月11日	きんぴらごぼう	ハムとキャベツのマリネ	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	4月11日	オクラと昆布のたくあんちらし	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g
4月12日	土			4月12日	土			4月12日	土		

★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。