

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
4月1日	豚肉のマヨネーズ風炒め	ナガメヌケの昆布煮	4月2日	焼肉	イワシとごぼうの煮付け	4月2日	さばのソースカツ	青椒肉絲	4月2日	白菜の生姜和え	チンゲン菜の煮浸し
5日	じゃがバター	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	2日	ツナのあっさり煮	ほうれん草とエリンギのにんにく和え	9日	親子煮	南瓜のほっこり煮	9日	ピーマンと竹の子の炒め物	味噌風味きんぴらごぼう
水	鶏ひき肉のチャブチエ	あざりとほうれん草の玉子とじ	水	肉じゃが	豆腐のチャンプルー	水	エネルギー 482kcal	エネルギー 438kcal	水	エネルギー 482kcal	エネルギー 438kcal
	切干大根と小松菜の煮物	キャベツのコールスローサラダ		中華風もやし炒め	さつま芋のバター炒め		塩分 1.9g	塩分 1.7g		塩分 1.9g	塩分 1.7g
4月1日	鶏肉とナッツのチリソース	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	4月2日	海老としめじの玉子とじ(丼)	じゃが芋の和風酢豚	4月3日	ほうれん草オムレツ	筍と鶏肉のクリーム煮	4月3日	ハムとキャベツのマリネ	芋餡かけ
1日	ミックスビーンズ	コーンとツナのサラダ	2日	ほうれん草の辛子和え	大根の煮物洋風仕立て	3日	豚肉とこんにゃく炒め	おでん風煮物	3日	豚肉とこんにゃく炒め	おでん風煮物
6日	カレー風味ソテー	茄子とオクラのトマトソース煮	6日	大根さくら漬	厚揚げの五目あんかけ	木	オクラと昆布のたくあんちらし	きのこのおひたし	木	エネルギー 427kcal	エネルギー 410kcal
木	青菜ときのこのオリーブ蒸し	さつま揚げの味噌炒め	木	エネルギー 415kcal	ワカメのたらこ和え	木	エネルギー 427kcal	エネルギー 410kcal	木	塩分 2.0g	塩分 1.8g
	エネルギー 513kcal	エネルギー 419kcal		塩分 2.8g	塩分 1.9g		塩分 2.0g	塩分 1.8g			
4月1日	豚すき	白身魚フライ	4月2日	煮込みハンバーグ(トマト)	メバルの柚庵煮						
1日	シェルマカロニサラダ	小松菜の辛子和え	2日	肉焼きそば	キャベツのごま酢和え						
7日	さつま芋の煮しめ	中華風鶏きんぴら	4日	あざりとじゃが芋のクリーム煮	根菜のカボナータ風						
日	ほうれん草の磯辺和え	南瓜サラダ	日	ごぼうサラダ	小松菜と油揚げの煮浸し						
金	エネルギー 458kcal	エネルギー 475kcal	金	エネルギー 523kcal	エネルギー 436kcal						
	塩分 1.8g	塩分 1.9g		塩分 2.9g	塩分 1.9g						
4月1日	水炊き風鶏鍋	牛肉とインゲンの炒め物	4月2日	いかの天ぷらカレー南蛮	豚肉の中華風どり辛炒め						
1日	里芋としめじの煮物	大豆サラダ	2日	ねぎとちくわのぬた	カリフラワーのレモンマリネ						
8日	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	和風カレー煮	5日	青菜とチャーシューの刻み炒め	鶏団子の焼き合わせ						
日	ふきの二杯酢	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	日	ツナとキャベツの炒め物	ジャーマンポテト						
土	エネルギー 397kcal	エネルギー 480kcal	土	エネルギー 467kcal	エネルギー 428kcal						
	塩分 1.8g	塩分 2.1g		塩分 2.2g	塩分 1.8g						
4月1日	豚肉の梅おろし	若鶏の利休焼き	4月2日	にしんの塩焼き	鶏肉とキャベツの味噌炒め						
1日	厚揚げのそぼろ煮	切り昆布とさつま揚げの煮もの	2日	濃厚ポテトサラダ	ワカメとカニカマの酢の物						
9日	糸コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め	6日	海老の和風玉子とじ	あざりと玉葱の酒蒸し						
日	青菜のナムル	コーン春雨サラダ	日	すき昆布煮	牛蒡とベーコンのソテー						
日	エネルギー 446kcal	エネルギー 459kcal	日	エネルギー 475kcal	エネルギー 463kcal						
	塩分 2.1g	塩分 2.2g		塩分 2.1g	塩分 2.4g						
4月2日	チリソースミートボール	豚肉とエリンギのバター醤油	4月2日	和風ロールキャベツ	豚肉と筍のネギ塩炒め						
2日	カニ風味サラダ	蕨と檳のさっと煮	2日	エノキ茸の煮浸し	マカロニのペペロン風						
0日	大根と椎茸の煮物	マーボー豆腐	7日	味噌田菜	きのこの炒り豆腐						
日	竹輪と野菜の胡麻よごし	小松菜と玉葱のツナ和え	日	さつま芋サラダ	ワカメの胡麻マヨ和え						
月	エネルギー 517kcal	エネルギー 443kcal	月	エネルギー 385kcal	エネルギー 462kcal						
	塩分 2.2g	塩分 1.9g		塩分 1.8g	塩分 2.1g						
4月2日	ブルコギチキン	牛肉とほうれん草の炒め物	4月2日	豚肉と豆腐の玉子とじ	アジの野菜入り甘酢煮						
2日	チンゲン菜のごま和え	お魚厚揚げ	2日	大根のあんかけ	オクラのごま和え						
1日	イガ入りつみれの焼き合せ	じゃが芋といたけの煮物	8日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	さつま芋のケチャップ煮						
日	梅ごぼう	つば漬け	日	三色炒め煮	ツナマカロニサラダ						
火	エネルギー 422kcal	エネルギー 463kcal	火	エネルギー 416kcal	エネルギー 474kcal						
	塩分 1.7g	塩分 2.1g		塩分 1.3g	塩分 1.2g						

★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。