

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
6月15日	ツナオムレツ ほうれん草のナムル がんもの含め煮 三色炒め煮 エネルギー 422kcal 塩分 1.9g	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め 白菜の錦和え 野菜の味噌炒め パンピングサラダ エネルギー 460kcal 塩分 1.7g	6月22日	煮込みハンバーグ 小松菜の辛子和え 中華風鶏きんぴら 南瓜サラダ エネルギー 507kcal 塩分 2.6g	豚肉と筍のネギ塩炒め シェルマカロニサラダ さつま芋の蒸しめ ほうれん草の磯辺和え エネルギー 462kcal 塩分 2.1g	6月29日	牛肉と春菊のごま味噌炒め チリ豆腐 鶏団子の炊き合わせ 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	鶏肉ときのこのトマト煮 肉焼きそば あざりとじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ エネルギー 487kcal 塩分 2.2g			
6月16日	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) ミニがんと 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 エネルギー 525kcal 塩分 2.1g	カニ玉あんかけ しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	6月23日	牛肉とインゲンの炒め物 お魚厚揚げ じゃが芋といたけの煮物 バターコーン エネルギー 498kcal 塩分 1.6g	家常豆腐(ジャージャン豆腐) チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう エネルギー 409kcal 塩分 1.6g	6月30日	揚げアジの野菜あんかけ オクラのごま和え さつま芋のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ エネルギー 514kcal 塩分 1.5g	鶏肉のチリソース炒め 大根のあんかけ 田舎煮 三色炒め煮 エネルギー 440kcal 塩分 1.6g			
6月17日	えびボールのオーロラソースかけ ベーコンとたまごサラダ 豚肉ともやし炒め オクラとコーンのおろし和え エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	豚の生姜焼き 切干ゆず風味 鶏挽き肉と大豆の含め煮 春雨の酢の物 エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	6月24日	豚肉の塩麹焼き 大豆サラダ 和風カレー煮 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ) エネルギー 464kcal 塩分 2.1g	鶏の柚子胡椒焼き 里芋としめじの煮物 ナスとイタリアン野菜の塩炒め ぶきの二杯酢 エネルギー 444kcal 塩分 1.8g						
6月18日	ポークカレー 竹の子と人参のおかか煮 きのこハムのソテー エネルギー 426kcal 塩分 1.9g	チキンステーキ(トマトソース) 南瓜煮洋風仕立て 中華うま煮炒め 三色彩り漬(大根・野菜・人参) エネルギー 443kcal 塩分 1.9g	6月25日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 青菜のナムル 白菜とミンチの中華炒め コーン春雨サラダ エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め(6月-9月限定) 厚揚げのそぼろ煮 糸こんにゃくと鶏肉の煮物 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 446kcal 塩分 2.0g						
6月19日	とんかつ シューマイ 鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め 小松菜の磯辺和え エネルギー 538kcal 塩分 2.0g	ロールキャベツ クリームソース 大学芋 はんぺんと野菜の田舎煮 ナスの味噌炒め エネルギー 438kcal 塩分 1.8g	6月26日	パサのレモンペッパー焼き 蕨と覆のさっと煮 マーボー豆腐 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 529kcal 塩分 1.9g	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ カニ風味サラダ 大根と椎茸の煮物 竹輪と野菜の胡麻よごし エネルギー 510kcal 塩分 2.3g						
6月20日	鶏肉の山賊焼き じゃがバター あざりとほうれん草の玉子どじ キャベツのコールスローサラダ エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	アジと野菜の南蛮風 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 鶏ひき肉のチャプチェ 切干大根と小松菜の煮物 エネルギー 473kcal 塩分 2.3g	6月27日	豚肉とナスの味噌炒め ほうれん草とエリンギのにんにく和え 親子煮 さつま芋のバター炒め エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	鶏唐揚げのチリソース掛け ツナのあざり煮 肉じゃが 中華風もやし炒め エネルギー 493kcal 塩分 2.2g						
6月21日	豚肉と野菜のおろしポン酢 コーンとツナのサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 さつま揚げの味噌炒め エネルギー 443kcal 塩分 1.6g	鶏の照焼き ミックスビーンズ カレー風味ソテー 青菜ときのこのオリーブ蒸し エネルギー 517kcal 塩分 1.9g	6月28日	豚肉の甘辛炒め 大根の煮物洋風仕立て 厚揚げの五目あんかけ ワカメのたらこ和え エネルギー 446kcal 塩分 1.9g	牛すきやき(丼) ほうれん草の辛子和え 大根ざく漬 エネルギー 456kcal 塩分 2.7g						

★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。