

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
7月1日	鶏肉とキャベツの味噌炒め	じゃが芋の和風酢豚	7月2日	豚肉ときのこのクリーム煮	煮込みハンバーグ(トマト)	7月2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			
5日	切干大根の酢の物	ほうれん草の煮浸し	2日	ごぼうサラダ	ズッキーニとインゲンのソテー	9日	大豆のオリーブ炒め	大根の煮物洋風仕立て			
水	あさりと玉葱のワイン蒸し	豆腐の和風煮	2日	さつま芋のトマトソース煮	チャーシュー野菜炒め	9日	茄子とこんにゃくの煮浸し	キャベツと鶏肉の華風炒め			
	コーンとツナのサラダ	キャベツのレモン酢和え	水	白菜の錦和え	青菜のソテー	水	きくらげの酢の物	コンニャクの中華和え			
	エネルギー 475kcal	エネルギー 426kcal		エネルギー 465kcal	エネルギー 481kcal		エネルギー 471kcal	エネルギー 420kcal			
	塩分 2.1g	塩分 1.8g		塩分 1.8g	塩分 2.8g		塩分 1.8g	塩分 1.8g			
7月1日	和風ハンバーグ	チキンカレー	7月2日	鶏肉と里芋のカレー煮	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	7月3日	水炊き風鶏鍋	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ			
6日	ほうれん草のごま和え	オクラとコーンのおろし和え	3日	ほうれん草のおかか和え	じゃが芋のそぼろあんかけ	30日	さんびら蓮根	コーン春雨サラダ			
木	豚肉と玉葱の味噌炒め	福神漬	3日	きのこの炒り豆腐	あさりと玉葱の酒蒸し	0日	豚肉とゴボウの生姜煮	ヘルシーチンジャオ			
	南瓜サラダ	福神漬	木	牛蒡の胡麻和え	小松菜と油揚げの煮浸し	木	マカロニのペペロン風	ひじき煮			
	エネルギー 471kcal	エネルギー 432kcal		エネルギー 442kcal	エネルギー 468kcal		エネルギー 432kcal	エネルギー 496kcal			
	塩分 2.3g	塩分 2.5g		塩分 1.8g	塩分 1.9g		塩分 1.8g	塩分 2.2g			
7月1日	マスタードマヨチキン	いか入りカツ	7月2日	鶏肉と水菜のおろしポン酢	チリソースミートボール	7月3日	赤魚の生姜煮	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)			
7日	ジャーマンポテト	豆腐の煮やっこ	2日	厚揚げの煮物	南瓜煮	31日	ジャガ芋のスライス蒸し	厚焼き玉子			
日	野菜のごま味噌煮	ポークチャップ	4日	酢豚風味炒め	筑前煮	1日	野菜の味噌炒め	大根と椎茸の煮物			
金	キャベツと挽肉の玉子炒め	柚子風味サラダ	日	切干ゆず風味	竹輪と昆布の炒り煮	日	春雨の酢の物	オクラのおかか和え			
	エネルギー 467kcal	エネルギー 531kcal		エネルギー 437kcal	エネルギー 501kcal		エネルギー 422kcal	エネルギー 420kcal			
	塩分 1.7g	塩分 1.9g		塩分 1.9g	塩分 2.4g		塩分 1.8g	塩分 1.8g			
7月1日	豚すき	ほうれん草オムレツ	7月2日	豚しゃぶ	ブリの西京焼き						
8日	人参と玉子の炊き合わせ	和風マカロニ	2日	きのこちくわの和風ソテー	ツナのあっさり煮						
日	野菜の柚子胡椒炒め	ソーセージのポトフ風	5日	ハムと玉葱の玉子とじ	豚肉とこんにゃく炒め						
土	ほうれん草のベーコン和え	ワカメのゴマ風味炒め	日	しっとり卵の花	チンゲン菜ともやしのナムル						
	エネルギー 450kcal	エネルギー 431kcal		エネルギー 468kcal	エネルギー 463kcal						
	塩分 1.8g	塩分 2.1g		塩分 1.8g	塩分 1.9g						
7月1日	スケソウダラの白醬油焼き	豚肉のマヨネーズ風炒め	7月2日	鶏のさっぱりお酢煮	いかの天ぷらカレー南蛮						
9日	青菜のおろし和え	切り昆布としめじの煮もの	2日	大学芋	シェルマカロニのペペロン風						
日	オクラソーセージ大豆ソテー	はんぺんと野菜の田舎煮	6日	四色豆腐	茄子とオクラのトマトソース煮						
	ほうれん草の辛子和え	チンゲン菜とコーンの中華炒め	日	白菜の中華マリネ	ワカメの土佐酢和え						
	エネルギー 435kcal	エネルギー 445kcal		エネルギー 445kcal	エネルギー 469kcal						
	塩分 1.8g	塩分 2.0g		塩分 1.5g	塩分 2.0g						
7月1日	豚肉のトマト煮	油淋鶏	7月2日	チキンステーキ(オニオンソース)	牛肉ときのこの柚子風味炒め						
2日	タマゴマカロニサラダ	ふろふき大根	2日	ミモザサラダ	蒸し鶏とひじきの梅肉和え						
0日	がんもの含め煮	野菜のバジル炒め	7日	ピーマン炒め	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ						
月	高野豆腐のそぼろ煮	春菊のごまよこし	日	ねぎとちくわのぬた	小松菜の胡麻和え						
	エネルギー 478kcal	エネルギー 485kcal		エネルギー 468kcal	エネルギー 490kcal						
	塩分 1.9g	塩分 2.1g		塩分 1.5g	塩分 1.8g						
7月1日	牛肉メンチ	豚肉と大根のバター醤油風味	7月2日	トマトオムレツ	豚肉のカレー煮						
2日	ビビンバソテー	青菜の彩り和え	2日	チンゲン菜ときのこのソテー	切干とベーコンの煮物						
日	豆腐しんじょの炊き合わせ	じゃが芋の鳴門煮	8日	さつま芋の肉じゃが風	茄子のそぼろ煮						
火	れんこんの生姜炒め	茄子のお浸し	日	ひじきサラダ	春菊のお浸し						
	エネルギー 521kcal	エネルギー 417kcal		エネルギー 435kcal	エネルギー 469kcal						
	塩分 1.6g	塩分 1.5g		塩分 1.4g	塩分 2.3g						

★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  
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。