

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
8月1日	サーモンフライ	ズッキーニとチキンのトマト煮	エネルギー 498kcal 塩分 2.4g	8月1日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	いわし入り団子の柚子あんかけ	エネルギー 458kcal 塩分 1.9g	8月1日	ブルコギ	イワシとごぼうの煮付け	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g
5日	インゲンのピーナッツ和え	小松菜の錦和え	エネルギー 448kcal 塩分 1.8g	2日	ベーコンとたまごサラダ	春雨の酢の物	エネルギー 462kcal 塩分 2.1g	2日	里芋としめじの煮物	大豆サラダ	エネルギー 479kcal 塩分 2.2g
土	鶏豆腐	あざりと玉葱のにんにく醤油		2日	鶏挽き肉と大豆の含め煮	豚肉ともやし炒め		9日	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	和風カレー煮	
	野菜のトマト炒め	りんごのコンポート		日	切干ゆず風味	オクラとコーンのおろし和え		日	ふきの三杯酢	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	
8月1日	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	豚肉と野菜のおろしポン酢	エネルギー 373kcal 塩分 1.8g	8月1日	白身魚のBBQ風ソース	夏野菜カレー	エネルギー 424kcal 塩分 2.3g	8月1日	豚肉の梅おろし	若鶏の利休焼き	エネルギー 460kcal 塩分 1.9g
6日	若竹煮	カニ風味サラダ	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	2日	南瓜煮洋風仕立て	竹の子と人参のおかか煮		3日	厚揚げのそぼろ煮	青菜のナムル	
日	味噌田楽	洋風けんちん煮		3日	中華うま煮炒め	きのこことハムのソテー		0日	糸コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め	
日	きのこのおひたし	人参のしりしり	エネルギー 521kcal 塩分 2.0g	日	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	きのこことハムのソテー	エネルギー 496kcal 塩分 2.0g	日	切り昆布とさつま揚げの煮もの	コーン春雨サラダ	エネルギー 516kcal 塩分 2.2g
8月1日	ハンバーグオニオンソース	豚肉の甘辛炒め	エネルギー 440kcal 塩分 2.0g	8月1日	チキンステーキ(トマトソース)	牛肉とインゲンの炒め物	エネルギー 478kcal 塩分 1.7g	8月1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	エネルギー 443kcal 塩分 1.9g
7日	油揚げの玉子炒め	大根とカニカマの煮物		2日	大学芋	シューマイ		3日	カニ風味サラダ	蕪と楓のさつと煮	
日	野菜炒め	ミネストローネ風		4日	はんぺんと野菜の田舎煮	鶏肉とブロッコリーのさっぱり煮		1日	大根と椎茸の煮物	マーボー豆腐	
月	蓮根の胡麻和え	白滝と椎茸のピリ辛煮	エネルギー 467kcal 塩分 1.4g	日	ナスの味噌炒め	紅白野菜の甘酢和え	エネルギー 476kcal 塩分 1.8g	日	竹輪と野菜の胡麻よごし	小松菜と玉葱のツナ和え	エネルギー 478kcal 塩分 2.2g
8月1日	親子煮	ホッケの照焼き	エネルギー 443kcal 塩分 1.7g	8月1日	牛肉とほうれん草の炒め物	ブルコギチキン	エネルギー 487kcal 塩分 2.0g	8月1日	鶏肉とナスのチリソース		
1日	しろ菜のお浸し	ミニがんも		2日	お魚厚揚げ	チンゲン菜のごま和え		2日	じゃがバター	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	
8日	肉野菜煮込み	里芋ときこのバターコンソメ炒め	エネルギー 478kcal 塩分 1.7g	5日	じゃが芋といったけの煮物	イカ入りつみれの炊き合せ	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	6日	鶏ひき肉のチャプチェ	あざりとほうれん草の玉子どじ	
火	スパゲティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物		日	つば漬け	梅ごぼう		日	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	
8月1日	鶏の柚子胡椒焼き	ホイコーロー	エネルギー 436kcal 塩分 1.8g	8月1日	豚肉のマヨネーズ風炒め	鶏肉とナスのチリソース	エネルギー 478kcal 塩分 2.2g	8月1日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	えびボールのオーロラソースかけ	
1日	竹の子のピリ辛炒め	油揚げとこんにゃくの白和え		2日	じゃがバター	鶏肉とナスのチリソース		2日	ミックスビーンズ	コーンとツナのサラダ	
9日	高野豆腐のがめ煮	野菜のごま味噌煮	エネルギー 443kcal 塩分 1.7g	6日	鶏ひき肉のチャプチェ	あざりとほうれん草の玉子どじ		7日	カレー風味ソテー	茄子とオクラのトマトソース煮	
水	オクラのおかか和え	ほうれん草のバターソテー	エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	日	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	エネルギー 478kcal 塩分 2.2g	日	青菜ときこのオリーブ蒸し	さつま揚げの味噌炒め	
8月1日	豚肉のジンギスカン風	牛しぐれ煮	エネルギー 475kcal 塩分 1.7g	8月1日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	えびボールのオーロラソースかけ	エネルギー 426kcal 塩分 1.8g	8月1日	豚すき	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	
2日	南瓜のいとこ煮	小松菜の菜種和え		2日	ミックスビーンズ	コーンとツナのサラダ		2日	シェルマカロニサラダ	小松菜の辛子和え	
0日	炒り鶏	ラタトゥイユ		7日	カレー風味ソテー	茄子とオクラのトマトソース煮		2日	さつま芋の煮しめ	中華風鶏さんびら	
日	茄子の胡麻みぞれ和え	タラモサラダ	エネルギー 453kcal 塩分 2.4g	日	ほうれん草の磯辺和え	南瓜サラダ		日	ほうれん草の磯辺和え		
木	牛肉のネギ塩炒め	鶏肉の山賊焼き	エネルギー 463kcal 塩分 1.7g	8月1日	豚すき	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	エネルギー 458kcal 塩分 1.7g	8月1日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮		
2日	ほうれん草のナムル	白菜の錦和え		2日	ミックスビーンズ	コーンとツナのサラダ		2日	ミックスビーンズ	コーンとツナのサラダ	
1日	がんもの含め煮	野菜の味噌炒め		7日	カレー風味ソテー	茄子とオクラのトマトソース煮		7日	カレー風味ソテー	茄子とオクラのトマトソース煮	
日	ワカメとカニカマのゴマ風味	パンブキンサラダ	エネルギー 453kcal 塩分 2.4g	日	ほうれん草の磯辺和え	南瓜サラダ		日	ほうれん草の磯辺和え	南瓜サラダ	
金				金				金			

★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。