

| 昼食    |                          | 夕食                       |       | 昼食                       |                          | 夕食    |                          | 昼食    |                          | 夕食 |  |
|-------|--------------------------|--------------------------|-------|--------------------------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|----|--|
| 9月15日 | 豚肉と大根のバター醤油風味            | ごぼう入り鶏団子煮                | 9月15日 | 白身魚フライ                   | 牛とじ煮                     | 9月15日 | 関西風オムレツ                  | 9月15日 | 豚肉とえのきのトマトソース炒め          |    |  |
| 1     | キャベツのゆかり和え               | 青菜と蒲鉾の和え物                | 2     | ビビンバソテー                  | 青菜の彩り和え                  | 2     | チンゲン菜ときのこのソテー            | 2     | 切干とベーコンの煮物               |    |  |
| 5     | サケじゃが                    | 豚肉と筍の炒め煮                 | 2     | 大根のうま煮                   | 豆腐しんじょの炊き合せ              | 2     | 根菜の五目煮                   | 2     | 茄子のそぼろ煮                  |    |  |
| 日     | 小松菜の辛子和え                 | 南瓜のソテー                   | 日     | れんこんの生姜炒め                | 大根のエビあんかけ                | 日     | ひじきサラダ                   | 日     | 春菊のお浸し                   |    |  |
| 火     | エネルギー 404kcal<br>塩分 1.4g | エネルギー 417kcal<br>塩分 1.1g | 火     | エネルギー 447kcal<br>塩分 1.5g | エネルギー 471kcal<br>塩分 1.7g | 火     | エネルギー 431kcal<br>塩分 1.6g | 火     | エネルギー 465kcal<br>塩分 2.0g |    |  |
| 9月16日 | マスタードマヨチキン               | あじフライ                    | 9月16日 | 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ           | 鶏肉ときのこのトマト煮              | 9月16日 | 牛肉とポテトのガリパタソース           | 9月16日 | 蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)          |    |  |
| 1     | 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮           | 蓮根の玉子とじ                  | 1     | 和風マカロニ                   | 人参と玉子の炊き合わせ              | 1     | ツナのあつさり煮                 | 1     | きのことおくわの和風ソテー            |    |  |
| 6     | 田舎煮                      | 肉野菜炒め                    | 3     | ソーセージのポトフ風               | 野菜の柚子胡椒炒め                | 3     | 豚肉とこんにゃく炒め               | 3     | ハムと玉葱の玉子とじ               |    |  |
| 日     | ほうれん草のツナ和え               | 蒸し鶏と茄子の味噌和え              | 日     | ワカメのゴマ風味炒め               | ほうれん草のベーコン和え             | 日     | チンゲン菜ともやしナムル             | 日     | しっとり卵の花                  |    |  |
| 水     | エネルギー 459kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 501kcal<br>塩分 1.8g | 水     | エネルギー 481kcal<br>塩分 2.6g | エネルギー 454kcal<br>塩分 1.9g | 水     | エネルギー 471kcal<br>塩分 1.8g | 水     | エネルギー 460kcal<br>塩分 1.9g |    |  |
| 9月17日 | 鶏のスパイス炒め                 | 豚キムチ鍋風                   | 9月17日 | 豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ            | チキンステーキ(オニオンソース)         |       |                          |       |                          |    |  |
| 1     | 若竹煮                      | インゲンとさつま揚げの金平            | 1     | 切り昆布としめじの煮もの             | 青菜のおろし和え                 |       |                          |       |                          |    |  |
| 7     | 炒り豆腐                     | 鶏じゃが                     | 2     | はんぺんと野菜の田舎煮              | オクラソーセージ大豆ソテー            |       |                          |       |                          |    |  |
| 日     | 小松菜のおひたし                 | 大根とニラの中煮                 | 4     | チンゲン菜とコーンの中華炒め           | ほうれん草の辛子和え               |       |                          |       |                          |    |  |
| 木     | エネルギー 439kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 451kcal<br>塩分 1.9g | 木     | エネルギー 415kcal<br>塩分 2.3g | エネルギー 461kcal<br>塩分 1.4g |       |                          |       |                          |    |  |
| 9月18日 | 豚の生姜焼き                   | 炭火焼チキン(醤油ソース)            | 9月18日 | 鶏肉と里芋のカレー煮               | 豚肉ときのこのクリーム煮             |       |                          |       |                          |    |  |
| 1     | ポテトソテー                   | 青菜の昆布め                   | 2     | ふろふき大根                   | タマゴマカロニサラダ               |       |                          |       |                          |    |  |
| 8     | 茄子とこんにゃくの煮浸し             | マーボー春雨                   | 5     | 野菜のバジル炒め                 | がんもの含め煮                  |       |                          |       |                          |    |  |
| 日     | シェルマカロニサラダ               | ほうれん草の磯辺和え               | 日     | 春菊のごまよごし                 | 高野豆腐のそぼろ煮                |       |                          |       |                          |    |  |
| 金     | エネルギー 472kcal<br>塩分 1.7g | エネルギー 441kcal<br>塩分 1.5g | 金     | エネルギー 434kcal<br>塩分 1.7g | エネルギー 482kcal<br>塩分 2.0g |       |                          |       |                          |    |  |
| 9月19日 | 味噌つくね                    | 豚肉のトマト煮                  | 9月19日 | チキンカツ                    | 豚肉とナスの味噌炒め               |       |                          |       |                          |    |  |
| 1     | ほうれん草の煮浸し                | 切干大根の酢の物                 | 2     | ごぼうサラダ                   | ズッキーニとインゲンのソテー           |       |                          |       |                          |    |  |
| 9     | 豆腐の和風煮                   | あさりと玉葱のワイン蒸し             | 6     | さつま芋のトマトソース煮             | チャーシュー野菜炒め               |       |                          |       |                          |    |  |
| 日     | 柚子風味サラダ                  | コーンとツナのサラダ               | 日     | 白菜の錦和え                   | 青菜のソテー                   |       |                          |       |                          |    |  |
| 土     | エネルギー 464kcal<br>塩分 2.3g | エネルギー 458kcal<br>塩分 2.0g | 土     | エネルギー 494kcal<br>塩分 1.6g | エネルギー 446kcal<br>塩分 2.0g |       |                          |       |                          |    |  |
| 9月20日 | チキンカレー                   | 揚げブリと大根おろしのみぞれ煮          | 9月20日 | 豚肉の甘辛炒め                  | バサのバジル焼き                 |       |                          |       |                          |    |  |
| 1     | オクラとコーンのおろし和え            | ほうれん草のごま和え               | 2     | じゃが芋のそぼろあんかけ             | ほうれん草のおかか和え              |       |                          |       |                          |    |  |
| 0     | 福神漬                      | 豚肉と玉葱の味噌炒め               | 7     | あさりと玉葱の酒蒸し               | きのこの炒り豆腐                 |       |                          |       |                          |    |  |
| 日     | エネルギー 431kcal<br>塩分 2.5g | エネルギー 494kcal<br>塩分 1.6g | 日     | 小松菜と油揚げの煮浸し              | 牛蒡の胡麻和え                  |       |                          |       |                          |    |  |
| 9月21日 | ツナオムレツ                   | ロールキャベツ クリームソース          | 9月21日 | 和風ハンバーグ                  | ホイコーロー                   |       |                          |       |                          |    |  |
| 1     | 豆腐の煮やっこ                  | ジャーマンポテト                 | 2     | 南瓜煮                      | 厚揚げの煮物                   |       |                          |       |                          |    |  |
| 2     | ポークチャップ                  | 野菜のごま味噌煮                 | 8     | 筑前煮                      | 酢豚風炒め                    |       |                          |       |                          |    |  |
| 日     | キャベツのレモン酢和え              | ひじき入り白和え                 | 日     | 竹輪と昆布の炒り煮                | 切干ゆず風味                   |       |                          |       |                          |    |  |
| 月     | エネルギー 478kcal<br>塩分 2.0g | エネルギー 415kcal<br>塩分 1.9g | 月     | エネルギー 476kcal<br>塩分 2.5g | エネルギー 456kcal<br>塩分 1.8g |       |                          |       |                          |    |  |

★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。