

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
10月1日	にしの塩焼き	ハッシュビーフ	10月1日	牛肉ときのこの柚子風味炒め	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	10月1日	ポークカレー	10月1日	チキンステーキ(トマトソース)		
10月5日	海老ポテトサラダ	枝豆とカニカマの煮物	10月2日	カニ風味サラダ	さつま芋の甘露煮	10月2日	竹の子と人参のおかか煮	10月2日	南瓜煮洋風仕立て		
10月6日	豆腐の和風煮	白菜麻婆	2日	洋風けんちん煮	味噌田菜	2日	きのこことハムのソテー	2日	中華うま煮炒め		
木	ほうれん草のおひたし	茄子のサレレノ風	木	人参のしりしり	きのこのおひたし	木	エネルギー 426kcal	木	エネルギー 442kcal		
	エネルギー 484kcal	エネルギー 467kcal		エネルギー 509kcal	エネルギー 403kcal		塩分 1.9g		エネルギー 442kcal		
	塩分 1.9g	塩分 2.0g		塩分 1.9g	塩分 1.5g				塩分 1.9g		
10月10日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	エビと青梗菜の塩あん	10月10日	豚肉とピーマンのペッパー炒め	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	10月10日	ツナオムレツ	10月10日	ロールキャベツ クリームソース		
10月16日	ゴマドレサラダ	じゃが芋の梅おかか	10月12日	油揚げの玉子炒め	大根とカニカマの煮物	10月12日	シューマイ	10月12日	大芋芋		
10月17日	南瓜のほっこり煮	彩り炒り豆腐	10月13日	ミネストローネ風	野菜炒め	10月13日	鶏肉とブロッコリーのさっぱり煮	10月13日	はんぺんと野菜の田舎煮		
金	青菜のおろし和え	ほうれん草のベーコン和え	10月14日	白滝と椎茸のどり辛煮	蓮根の胡麻和え	10月14日	紅白野菜の甘酢和え	10月14日	ナスの味噌炒め		
	エネルギー 473kcal	エネルギー 416kcal	金	エネルギー 473kcal	エネルギー 470kcal	金	エネルギー 477kcal	金	エネルギー 436kcal		
	塩分 2.0g	塩分 2.1g		エネルギー 440kcal	塩分 2.0g		塩分 2.0g		塩分 1.7g		
10月17日	どんかつ	鶏肉とキャベツの味噌炒め	10月17日	豚キムチ鍋風	鶏肉と水菜のおろしポン酢	10月17日	鶏肉の山賊焼き	10月17日	ホッケの一夜干し焼き		
10月18日	エノキ茸の煮浸し	ナスのトマトソース	10月18日	油揚げとこんにゃくの白和え	竹の子のどり辛炒め	10月18日	じゃがバター	10月18日	パンブキンサラダ		
10月19日	野菜のバジル炒め	あざりとじゃが芋のどり辛醤油仕立て	10月19日	野菜のごま味噌煮	高野豆腐のがめ煮	10月19日	あざりとほうれん草の玉子とし	10月19日	鶏ひき肉のチャプチェ		
土	白滝と蒲鉾の煮物	主佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	10月20日	ほうれん草のバターソテー	オクラのおかか和え	10月20日	キャベツのゴールスローサラダ	10月20日	切干大根と小松菜の煮物		
	エネルギー 480kcal	エネルギー 449kcal	土	エネルギー 440kcal	エネルギー 415kcal	土	エネルギー 462kcal	土	エネルギー 461kcal		
	塩分 1.6g	塩分 1.9g		塩分 1.7g	塩分 1.8g		塩分 1.9g		塩分 2.9g		
10月21日	豚しゃぶ	鶏のさっぱりお酢煮	10月21日	バサのレモンペッパー焼き	野菜と豚肉のカレー炒め	10月21日		10月21日			
10月28日	山羊のガーリック風味	浅炊ふき	10月22日	小松菜の菜種和え	南瓜のいとし煮	10月22日		10月22日			
10月29日	豆腐のチャンプルー	オクラソーセージ大豆ソテー	10月23日	ラタトゥイユ	炒り鶏	10月23日		10月23日			
日	ブロッコリーのベーコンソテー	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	10月24日	ダラモサラダ	茄子の胡麻みぞれ和え	10月24日		10月24日			
	エネルギー 458kcal	エネルギー 426kcal	日	エネルギー 513kcal	エネルギー 476kcal	日		10月24日			
	塩分 1.6g	塩分 1.6g		塩分 1.9g	塩分 1.7g						
10月29日	赤魚の味噌煮	豚肉と青菜のたまご炒め	10月25日	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め	鶏肉と茄子の和風炒め	10月25日		10月25日			
10月30日	南瓜のそぼろ煮	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	10月26日	白菜の錦和え	ほうれん草のナムル	10月26日		10月26日			
10月31日	筍と玉子の中華風炒め	ソーセージのポトフ風	10月27日	野菜の味噌炒め	がんもの含め煮	10月27日		10月27日			
月	すき昆布煮	しとり卵の花	10月28日	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	こんにゃくきんぴら	10月28日		10月28日			
	エネルギー 440kcal	エネルギー 462kcal	月	エネルギー 446kcal	エネルギー 432kcal	月		10月28日			
	塩分 2.1g	塩分 1.9g		塩分 1.8g	塩分 1.9g						
10月31日	カニ玉あんかけ	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)	10月29日	家常豆腐(ジャージャン豆腐)	牛肉とインゲンの炒め物	10月29日		10月29日			
10月31日	しろ菜のお浸し	ミニがんも	10月30日	チンゲン菜のごま和え	お魚厚揚げ	10月30日		10月30日			
10月31日	肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	10月31日	イカ入りつみれの炊き合せ	じゃが芋としいたけの煮物	10月31日		10月31日			
火	スパゲティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物	10月31日	梅ごぼう	バターコーン	10月31日		10月31日			
	エネルギー 476kcal	エネルギー 525kcal	火	エネルギー 409kcal	エネルギー 498kcal	火		10月31日			
	塩分 2.1g	塩分 2.1g		塩分 1.6g	塩分 1.6g						
10月31日	マスタードマヨチキン	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	10月31日	えびボールのオーロラソースかけ	豚の生薑焼き	10月31日		10月31日			
10月31日	小松菜の錦和え	インゲンのピーナッツ和え	10月31日	春雨の酢の物	ベーコンとたまごサラダ	10月31日		10月31日			
10月31日	あざりと玉葱のにんにく醤油	鶏豆腐	10月31日	豚肉ともやし炒め	鶏挽き肉と大豆の含め煮	10月31日		10月31日			
10月31日	りんごのコンポート	野菜のトマト炒め	10月31日	オクラとコーンのおろし和え	切干ゆず風味	10月31日		10月31日			
水	エネルギー 477kcal	エネルギー 431kcal	水	エネルギー 481kcal	エネルギー 478kcal	水		10月31日			
	塩分 1.8g	塩分 1.9g		塩分 2.3g	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時までにお願ひします。店員不在時は
留守番電話にご伝言を残してください。