

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	イカのトマトバジル煮	1	筍と鶏肉のクリーム煮	1	鶏肉とナッツのチリソース	1	豚肉のトマト煮	1	スケソウダラの白醤油焼き	1	豚肉のマヨネーズ風炒め
1	ハムとキャベツのマリネ	1	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	1	若竹煮	1	インゲンとさつま揚げの金平	1	青菜のおろし和え	1	切り昆布としめじの煮もの
1	南瓜のほっこり煮	2	けんちん煮	2	炒り豆腐	2	鶏じゃが	2	オクラソーセージ大豆ソテー	2	はんぺんと野菜の田舎煮
5	きのこのおひたし	2	オクラと昆布のたくあんちらし	2	小松菜のおひたし	2	大根とニラの中華煮	2	ほうれん草の辛子和え	2	チンゲン菜とコーンの中華炒め
日	エネルギー 438kcal	日	エネルギー 434kcal	日	エネルギー 447kcal	日	エネルギー 444kcal	日	エネルギー 435kcal	日	エネルギー 450kcal
	塩分 2.0g		塩分 1.9g		塩分 1.8g		塩分 1.9g		塩分 1.8g		塩分 2.1g
1	ハンバーグオニオンソース	1	ほうれん草オムレツ	1	豚肉と青菜のたまご炒め	1	ナガメヌケの昆布煮	1	豚肉とエリンギのバター醤油	1	油淋鶏
1	キャベツの旨味ソースかけ	1	大豆五目煮	1	青菜の昆布イ	1	ポテトソテー	1	タマゴマカロニサラダ	1	ぶろふき大根
1	豆腐と春雨の旨煮	2	茄子と厚揚げの照り炒め	2	マーボー春雨	2	茄子とこんにゃくの煮浸し	2	がんもの含め煮	2	野菜のバジル炒め
1	ワカメの酢の物	3	小松菜の胡麻和え	3	ほうれん草の磯辺和え	3	シェルマカロニサラダ	3	高野豆腐のそぼろ煮	3	春菊のごまよこし
日	エネルギー 469kcal	日	エネルギー 437kcal	日	エネルギー 457kcal	日	エネルギー 475kcal	日	エネルギー 485kcal	日	エネルギー 488kcal
月	塩分 2.1g	月	塩分 1.8g	月	塩分 2.0g	月	塩分 2.0g	月	塩分 2.1g	月	塩分 2.1g
1	肉団子と野菜の甘酢あん	1	牛とじ煮	1	豚肉と大根のバター醤油風味	1	牛肉メンチ				
1	青菜と蒲鉾の和え物	1	キャベツのゆかり和え	1	青菜の彩りおえ	1	ビビンバソテー				
1	豚肉と筍の炒め煮	2	サケじゃが	2	じゃが芋の鳴門煮	2	豆腐しんじょの炊き合せ				
1	南瓜のソテー	4	小松菜の辛子和え	4	茄子のお浸し	4	れんこんの生姜炒め				
火	エネルギー 465kcal	火	エネルギー 446kcal	火	エネルギー 417kcal	火	エネルギー 519kcal				
	塩分 1.3g		塩分 1.5g		塩分 1.5g		塩分 1.6g				
1	アジの塩焼き	1	味噌つくね	1	鶏肉とキャベツの味噌炒め	1	じゃが芋の和風酢豚				
1	チンゲン菜のツナ和え	1	彩りしんじょう	1	切干大根の酢の物	1	ほうれん草の煮浸し				
1	鶏ゴボウ	2	豚肉とこんにゃく炒め	2	豆腐の和風煮	2	あざりと玉葱のワイン煮し				
1	ズッキーニのみぞれ和え	5	マカロニマトソテー	5	コーンとツナのサラダ	5	柚子風味サラダ				
水	エネルギー 436kcal	水	エネルギー 524kcal	水	エネルギー 453kcal	水	エネルギー 454kcal				
	塩分 1.9g		塩分 2.5g		塩分 1.9g		塩分 2.0g				
1	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	1	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風	1	和風ハンバーグ	1	バジルチキン				
1	ピリ辛こんにゃく	1	じゃが芋のマーボー炒め	1	ほうれん草のごま和え	1	ジャーマンポテト				
1	大根と豚肉の煮物	2	ミモザ風はんぺん温サラダ	2	豚肉と玉葱の味噌炒め	2	野菜のごま味噌煮				
1	インゲンの胡麻和え	6	ほうれん草のおひたし	6	南瓜サラダ	6	ひじき入り白和え				
木	エネルギー 428kcal	木	エネルギー 486kcal	木	エネルギー 474kcal	木	エネルギー 434kcal				
	塩分 1.8g		塩分 2.0g		塩分 2.4g		塩分 1.6g				
1	豚肉と彩り野菜の柚子風味	1	若鶏の利休焼き	1	チキンカレー	1	いか入りカツ				
1	厚揚げのかか煮	1	竹の子と人参のおかか煮	1	オクラとコーンのおろし和え	1	豆腐の煮やっこ				
1	ピーマンの塩炒め	2	高野豆腐のがめ煮	2	福神漬	2	ポークチャップ				
1	こんにゃくきんぴら	7	切干大根とひじきの旨煮	7	エネルギー 431kcal	7	キャベツのレモン酢和え				
金	エネルギー 441kcal	金	エネルギー 426kcal	金	エネルギー 431kcal	金	エネルギー 516kcal				
	塩分 1.8g		塩分 1.8g		塩分 2.5g		塩分 1.9g				
1	マグロの照り焼きハンバーグ	1	白菜と豚肉のうま煮	1	豚すき	1	いわし入り団子の柚子あんかけ				
1	蓮根の玉子とじ	1	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	1	人参と玉子の炊き合わせ	1	和風マカロニ				
1	肉野菜炒め	2	じゃが芋と椎茸の煮物	2	野菜の柚子胡椒炒め	2	ソーセージのポトフ風				
1	蒸し鶏と茄子の味噌和え	8	ほうれん草のツナ和え	8	ほうれん草のベーコン和え	8	ワカメのゴマ風味炒め				
土	エネルギー 484kcal	土	エネルギー 411kcal	土	エネルギー 451kcal	土	エネルギー 446kcal				
	塩分 1.9g		塩分 1.8g		塩分 1.9g		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。