	昼食	夕食
12月15日 火	ツナマヨコーンフライ	チキンと南瓜のシチュー
	野菜の三杯酢	バンバンジーサラダ
	根菜の五目煮	大根のうま煮
	ほうれん草とハムのクリーム煮	ごぼうとれんこんの甘酢和え
	エネルギー 480kcal	エネルギー 432kcal
	塩分 1.3g	塩分 1.6g
12月16日 水	牛肉と野菜のオイスター炒め	豚キムチ鍋風
	キャベツとハムの中華炒め	里芋とこんにゃくの味噌煮
	麩チャンプルー	鶏大豆の和風トマト煮
	ひじきと大豆の煮物	人参のしりしり
	エネルギー 467kcal	エネルギー 470kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.8g
12月17日 木	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	豚の生姜焼き
	ズッキーニとインゲンのソテー	豆腐の柚子あんかけ
	マーボー春雨	鶏と大根の味噌煮
	きんぴらごぼう	ハムとキャベツのマリネ
	エネルギー 470kcal	エネルギー 458kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.8g
12月18日 金	豚肉とナスの味噌炒め	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き
	キャベツとソナのレモン和え	四色なます
	ソーセージとブロッコリーの玉子炒め	茄子と厚揚げの照り炒め
	切干大根煮	中華風もやし炒め
	エネルギー 484kcal	エネルギー 472kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.9g
12月19日 土	あさりの深川煮(丼)	さばのカレーカツ
	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ
		おでん風煮物
	紅生姜	オクラと昆布のたくあんちらし
	エネルギー 425kcal	エネルギー 471kcal
	塩分 3.8g	塩分 1.9g
12月20日 日	豚肉と小松菜のコチュマヨ炒め	鶏肉と白菜の中華煮
	枝豆とカニカマの煮物	海老ポテトサラダ
	白菜麻婆	豆腐の和風煮
	茄子のサレルノ風	ほうれん草のおひたし
	エネルギー 483kcal	エネルギー 438kcal
	塩分 1.8g	塩分 2.0g
12月21日 月	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	豚肉とピーマンのペッパー炒め
	ゴマドレサラダ	じゃが芋の梅おかか
	南瓜のほっこり煮	彩り炒り豆腐
	青菜のおろし和え	ほうれん草のベーコン和え
	エネルギー 472kcal	エネルギー 437kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.8g
12月22日 火	ホッケの照焼き	親子煮
	ミニがんも	しろ菜のお浸し
	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	肉野菜煮込み
	ぜんまいと竹輪の煮物	スパゲティサラダ
	エネルギー 478kcal	エネルギー 467kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.4g
12月23日 水	鶏肉ときのこのトマト煮	煮込みハンバーグ
	ワカメの胡麻マヨ和え	エノキ茸の煮浸し
	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	野菜のバジル炒め
	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	白滝と蒲鉾の煮物
	エネルギー 449kcal	エネルギー 463kcal
	塩分 2.2g	塩分 2.3g
12月24日 木	白菜と豚肉のうま煮	白身魚のBBQ風ソース
	浅炊ふき	山芋のガーリック風味
	オクラソーセージ大豆ソテー	豆腐のチャンプルー
	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	ブロッコリーのベーコンソテー
	エネルギー 443kcal	エネルギー 493kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.9g
12月25日 金	マスタードマヨチキン	ハッシュドビーフ
	インゲンの胡麻和え	南瓜のそぼろ煮
	ソーセージのポトフ風	ミネストローネ風
	ピーマンとナスの炒め物	すき昆布煮
	エネルギー 462kcal	エネルギー 453kcal
	塩分 1.8g	塩分 2.2g
12月26日 土	豚肉の甘辛炒め	ズッキーニとチキンのトマト煮
	インゲンのピーナッツ和え	小松菜の錦和え
	鶏豆腐	あさりと玉葱のにんにく醤油
	野菜のトマト炒め	りんごのコンポート
	エネルギー 453kcal	エネルギー 448kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.8g
12月27日 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
	若竹煮	カニ風味サラダ
	味噌田楽	洋風けんちん煮
	きのこのおひたし	わかめと水くわいの酢の物
	エネルギー 373kcal	エネルギー 456kcal
	塩分 1.8g	塩分 2.0g
12月28日 月	ハンバーグオニオンソース	サーモンフライ
	大根とカニカマの煮物	油揚げの玉子炒め
	筍と玉子の中華風炒め	野菜炒め
	蓮根の胡麻和え	お豆の甘煮
	エネルギー 475kcal	エネルギー 532kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.7g
12月29日 火	プルコギチキン	牛肉とほうれん草の炒め物
	チンゲン菜のごま和え	お魚厚揚げ
	イカ入りつみれの炊き合せ	じゃが芋としいたけの煮物
	梅ごぼう	つぼ漬け
	エネルギー 422kcal	エネルギー 463kcal
	塩分 1.7g	塩分 2.1g
12月30日 水	鶏の柚子胡椒焼き	ホイコーロー
	竹の子のピリ辛炒め	油揚げとこんにゃくの白和え
	高野豆腐のがめ煮	野菜のごま味噌煮
	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 436kcal	エネルギー 449kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.8g
12月31日 木	豚肉のジンギスカン風	牛しぐれ煮
	南瓜のいとこ煮	小松菜の菜種和え
	がんもの含め煮	ラタトゥイユ
	茄子の胡麻みぞれ和え	タラモサラダ
	エネルギー 461kcal	エネルギー 475kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.7g

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日14時までにお願いします。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。