

昼食		夕食		昼食		夕食			
1	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	サバのカレー煮	1	カニ玉あんかけ	鶏団子の豆乳煮	1	鶏肉と野菜の山賊炒め	1	白身魚(シルバー)のトマト煮(45)
1	インゲン	ズパンソテー	1	若芽とオクラの梅酢和え	インゲンソテー	1	味きゅうり	1	味きゅうり
1	蓮根きんぴら	ニラ玉あんかけ	2	野菜のカレー炒め	筍きんぴら	2	小松菜の煮浸し	2	ミニコロッケ
5	かぼちゃとベーコンの煮物	がんもの含め煮	2	法蓮草のピーナッツ和え	さつま芋の彩煮	9	ふんわり玉子のえびあんかけ	9	系コンの五目炒め
日	一夜漬け(白菜・人参)	青菜の彩り和え	日	エネルギー 482kcal	フルーツみつ豆	日	大根とツナのサラダ	日	しろ菜の和え物
火	エネルギー 437kcal	エネルギー 532kcal	火	塩分 1.5g	エネルギー 470kcal	火	エネルギー 456kcal	火	エネルギー 500kcal
1	白身魚(シルバー)のマリネ	味噌つくね	1	牛肉のオイスター炒め	白身魚フライ	1	サンマの利休煮	1	豚丼
1	法蓮草のナムル	アスパラソテー	1	切干大根煮	ヤングコーンソテー	1	ほうれん草の錦和え	1	きのこのおひたし
1	大豆のコンソメ煮	小松菜の柚子和え	2	野菜のクリーム煮	山菜煮	3	フルーツポンチ	3	枝豆のおかか和え
6	茄子のそぼろ煮	北海煮	3	青菜の磯辺和え	野菜しんじょの炊き合せ	0	姫高野の炊き合せ	0	バジルポテト
日	大根サラダ	ツナとキャベツの炒め物	日	エネルギー 451kcal	キャベツの沢庵和え	日	エネルギー 597kcal	日	エネルギー 482kcal
水	エネルギー 491kcal	エネルギー 426g	水	塩分 1.9g	エネルギー 509kcal	水	塩分 1.9g	水	塩分 1.6g
1	海鮮八宝菜	ハムカツ	1	サワラの幽庵焼(45)	シチューハンバーグ				
1	春菊のおひたし	ベジタブルソテー	1	法蓮草の辛子和え	豆腐のあんかけ				
1	チーズオムレツ	からし菜の胡麻炒め	2	鶏大豆	じゃが芋としいたけの煮物				
7	四色なます	昆布と豚肉の煮物	4	おでん風煮	チンゲン菜のソテー				
日	エネルギー 398kcal	エネルギー 598kcal	日	エネルギー 473kcal	エネルギー 472kcal				
木	塩分 1.5g	塩分 2.0g	木	塩分 1.7g	塩分 1.5g				
1	アジの梅煮	グリルチキン	1	ポークビーンズ	帆立風味カツ				
1	花人参	さくら漬け	1	しろ菜のかか和え	小松菜の胡麻和え				
1	じゃが芋ベーコン炒め	ナスのトマトソース	2	春雨とハムのソテー	ワカメの青ジソサラダ				
8	枝豆腐の炊き合せ	野菜の山椒風味炒め	5	がんものみぞれ煮	豚汁風煮				
日	法蓮草の三色和え	フキの青煮	日	ピリ辛こんにゃく	さつま芋のバター炒め				
金	エネルギー 477kcal	エネルギー 472kcal	金	エネルギー 516kcal	エネルギー 519kcal				
1	ハヤシライス	サワラのバジル焼き	1	アジのチリソース	中華オムレツ				
1	シーザーサラダ	塩枝豆	1	キャベツの塩炒め	そら豆ソテー				
1	福神漬け	海老いなり	2	青菜のおひたし	法蓮草とベーコンのソテー				
9	エネルギー 474kcal	エネルギー 592kcal	日	じゃが芋の旨煮	鶏肉の野菜あんかけ				
日	塩分 2.6g	塩分 2.2g	日	ミニ焼売	焼きそば				
1	赤魚の西京焼き	鶏の生姜炒め	1	豚すき	サケのバター醤油風味				
1	グリーンアスパラ	白菜の和え物	1	つぼ漬け	春菊のナムル				
2	レンコンのじゃこ煮	ふわふわ豆腐あんかけ	2	小松菜の炒り菜	三杯酢和え				
0	牛肉と大根の甘辛煮	法蓮草のしそひじき和え	7	キャベツとウィンナーのカレー炒め	牛肉と根菜の煮物				
日	ピーマンと竹の子の炒め物	エネルギー 450kcal	日	豆サラダ	ニラとあさりの玉子とじ				
日	エネルギー 450kcal	エネルギー 478kcal	日	エネルギー 434kcal	エネルギー 515kcal				
1	チャプチェ	ブリの照焼き	1	太刀魚の照焼(40)	韓国風焼肉炒め				
1	大焼売	チンゲン菜のおひたし	1	白菜の生姜和え	大根煮				
2	鮭じゃがバター	南瓜煮	2	三角いなり	マッシュサラダ				
1	小松菜のかか和え	レンコン肉詰フライ	8	鶏ミンチとフキの炒め煮	マーボーナス				
日	エネルギー 460kcal	エネルギー 532kcal	日	法蓮草とハムのマリネ	チンゲン菜の辛子和え				
月	塩分 1.2g	塩分 1.6g	月	エネルギー 549kcal	エネルギー 497kcal				

高菜御飯素

鶏五目御飯素

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