

昼食		夕食		昼食		夕食					
1 1 月 5 日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め インゲン 蓮根きんぴら かぼちゃとベーコンの煮物 一夜漬け(白菜・人参)	サバのカレー煮 スパソテー ニラ玉あんかけ がんもの含め煮 青菜の彩りและ	エネルギー 437kcal 塩分 1.5g	1 1 月 2 日	カニ玉あんかけ 若芽とオクラの梅酢和え 野菜のカレー炒め 法蓮草のピーナッツ和え	鶏団子の豆乳煮 インゲンソテー 筍きんぴら さつま芋の彩煮 フルーツみつ豆	エネルギー 470kcal 塩分 1.2g	1 1 月 2 9 日	鶏肉と野菜の山賊炒め 小松菜の煮浸し ふんわり玉子のえびあんかけ 大根とツナのサラダ	白身魚(シルバー)のトマト煮(45) 味きゅうり ミニコロッケ 系コンの五目炒め しろ菜の和え物	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g
火	エネルギー 437kcal 塩分 1.5g	エネルギー 532kcal 塩分 3.3g	火	エネルギー 482kcal 塩分 3.6g	エネルギー 470kcal 塩分 1.2g	火	エネルギー 456kcal 塩分 1.5g	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g			
1 1 月 1 6 日	白身魚(シルバー)のマリネ 法蓮草のナムル 大豆のコンソメ煮 茄子のそぼろ煮 大根サラダ	味噌つくね アスパラソテー 小松菜の柚子和え 北海煮 ツナとキャベツの炒め物	エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	1 1 月 2 3 日	牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 野菜のクリーム煮 青菜の磯辺和え	白身魚フライ ヤングコーンソテー 山菜煮 野菜しんじょの炊き合せ キャベツの沢庵和え	エネルギー 509kcal 塩分 1.4g	1 1 月 3 0 日	サンマの利休煮 ほうれん草の錦和え フルーツボンチ 姫高野の炊き合せ バジルポテト	豚井 きのこのおひたし 枝豆のおかか和え	エネルギー 482kcal 塩分 1.6g
水	エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	エネルギー 526kcal 塩分 2.6g	水	エネルギー 451kcal 塩分 1.1g	エネルギー 509kcal 塩分 1.4g	水	エネルギー 597kcal 塩分 1.9g	エネルギー 482kcal 塩分 1.6g			
1 1 月 1 7 日	海鮮八宝菜 春菊のおひたし チーズオムレツ 四色なます	ハムカツ ベジタブルソテー からし菜の胡麻炒め 昆布と豚肉の煮物 ごぼうサラダ	エネルギー 398kcal 塩分 1.5g	1 1 月 2 4 日	サワラの幽庵焼(45) 法蓮草の辛子和え 鶏大豆 おでん風煮 ミモザサラダ	シチューハンバーグ 豆腐のあんかけ じゃが芋としいたけの煮物 チンゲン菜のソテー	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g				
木	エネルギー 398kcal 塩分 1.5g	エネルギー 598kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g	エネルギー 472kcal 塩分 1.5g						
1 1 月 1 8 日	アジの梅煮 花人参 じゃが芋ベーコン炒め 枝豆腐の炊き合せ 法蓮草の三色和え	グリルチキン さくら漬け ナスのトマトソース 野菜の山椒風味炒め フキの青煮	エネルギー 477kcal 塩分 2.6g	1 1 月 2 5 日	ポークビーンズ しろ菜のかか和え 春雨とハムのソテー がんものみぞれ煮 ピリ辛こんにゃく	帆立風味カツ 小松菜の胡麻和え ワカメの青ジソサラダ 豚汁風煮 さつま芋のバター炒め	エネルギー 516kcal 塩分 2.8g				
金	エネルギー 477kcal 塩分 2.6g	エネルギー 472kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 516kcal 塩分 2.8g	エネルギー 519kcal 塩分 2.8g						
1 1 月 1 9 日	ハヤシライス シーザーサラダ 福神漬け	サワラのバジル焼き 塩枝豆 海老いなり さつま芋の肉じゃが風 ひじきとハムの酢の物	エネルギー 474kcal 塩分 2.6g	1 1 月 2 6 日	アジのチリソース キャベツの塩炒め 青菜のおひたし じゃが芋の旨煮 ミニ焼売	中華オムレツ そら豆ソテー 法蓮草とベーコンのソテー 鶏肉の野菜あんかけ 焼きそば	エネルギー 485kcal 塩分 1.6g				
土	エネルギー 474kcal 塩分 2.6g	エネルギー 592kcal 塩分 2.2g	土	エネルギー 485kcal 塩分 1.6g							
1 1 月 2 0 日	赤魚の西京焼き グリーンアスパラ レンコンのじゃこ煮 牛肉と大根の甘辛煮 ピーマンと竹の子の炒め物	鶏の生姜炒め 白菜の和え物 ふわふわ豆腐あんかけ 法蓮草のしそひじき和え	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g	1 1 月 2 7 日	豚すき つぼ漬け 小松菜の炒り菜 キャベツとウィンナーのカレー炒め 豆サラダ	サケのバター醤油風味 春菊のナムル 三杯酢和え 牛肉と根菜の煮物 ニラとあさりの玉子とじ	エネルギー 434kcal 塩分 1.6g				
日	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g	エネルギー 478kcal 塩分 2.2g	日	エネルギー 434kcal 塩分 1.6g	エネルギー 515kcal 塩分 1.9g						
1 1 月 2 1 日	チャプチェ 大焼売 鮭じゃがバター 小松菜のかか和え	ブリの照焼き チンゲン菜のおひたし 南瓜煮 レンコン肉詰フライ コーンとツナのサラダ	エネルギー 460kcal 塩分 1.2g	1 1 月 2 8 日	太刀魚の照焼(40) 白菜の生姜和え 三角いなり 鶏ミンチとフキの炒め煮 法蓮草とハムのマリネ	韓国風焼肉炒め 大根煮 マッシュサラダ マーボーナス チンゲン菜の辛子和え	エネルギー 549kcal 塩分 2.2g				
月	エネルギー 460kcal 塩分 1.2g	エネルギー 532kcal 塩分 1.6g	月	エネルギー 549kcal 塩分 2.2g	エネルギー 497kcal 塩分 1.6g						

★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。