

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1月1日	白身魚(シルバー)のマリネ	豆腐ハンバーグ	サンマの山賊焼き	豚肉のオイスター炒め	1月1日	塩ダレメンチ
火	エネルギー 466kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 600kcal 塩分 3.1g	エネルギー 508kcal 塩分 2.4g	火	エネルギー 436kcal 塩分 1.5g
1月1日	キャベツの塩炒め	マカロニトマトソテー	しろ菜の和え物	豚肉のオイスター炒め	1月1日	黒メバルの生姜煮(45)
5日	牛肉と大根の甘辛煮	バンバンジーサラダ(セバレート)	ひじき煮	カニ風味酢の物	1月1日	きのこソテー
火	エネルギー 466kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 600kcal 塩分 3.1g	エネルギー 508kcal 塩分 2.4g	火	エネルギー 436kcal 塩分 1.5g
1月1日	ワカメの青ジソサラダ	じゃが芋としいたけの煮物	豚大根	黒豆がんと	2月1日	しろ菜のかか和え
火	エネルギー 466kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 600kcal 塩分 3.1g	エネルギー 508kcal 塩分 2.4g	火	エネルギー 436kcal 塩分 1.5g
1月1日	豚キムチ	インゲンの胡麻和え	梅春雨	法蓮草の菜種和え	9日	ほっこり煮合せ
1月1日	フキと油揚げの炒り煮	鮭の塩焼き(50)	1月1日	ビーフカレー	1月1日	豆腐の柚子あんかけ
6日	親子煮	バターコーン	2月1日	和風サラダ(セバレート)	2月1日	塩ダレメンチ
水	エネルギー 472kcal 塩分 1.4g	エネルギー 492kcal 塩分 1.4g	3日	福神漬け	3日	エネルギー 503kcal 塩分 2.1g
1月1日	サバの味噌煮	青菜の彩り和え	1月1日	ホッケの磯辺焼き	1月1日	サワラのバター醤油焼き(45)
1月1日	法蓮草の柚子醤油和え	田舎煮	2月1日	ごぼうサラダ	1月1日	豚肉とタケノコの炒め煮
1月1日	五目中着	炒り豆腐	3日	プレーンオムレツ	2月1日	キャベツの塩炒め
7日	鶏肉の野菜あんかけ	1月1日	1月1日	さつま芋の肉じゃが風	3日	大豆のトマト煮
木	エネルギー 530kcal 塩分 1.3g	エネルギー 458kcal 塩分 2.4g	木	エネルギー 497kcal 塩分 1.8g	0日	マーボーナス
1月1日	チキンステーキ(醤油)	ミートオムレツ	1月1日	サワラの西京焼(45)	1月1日	法蓮草のピーナッツ和え
1月1日	バジルポテト	塩枝豆	2月1日	えら豆ソテー	1月1日	エネルギー 500kcal 塩分 1.5g
8日	スパゲティサラダ	ごぼうと蓮根の甘酢和え	2月1日	黒酢入り春雨サラダ	1月1日	鶏肉の味噌炒め
日	豆腐しんじょの炊き合せ	カレー風味ソテー	4日	おふくろ煮	1月1日	ハヤシオムレツ
金	エネルギー 514kcal 塩分 2.3g	エネルギー 474kcal 塩分 1.6g	日	きのこのおひたし	3月1日	インゲンソテー
1月1日	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	春菊のナムル	1月1日	アカウオの生姜煮(45)	3月1日	ひじきとさつま揚げの煮物
1月1日	ビビンバ法蓮草	えび焼売	2月1日	小松菜と揚げの煮浸し	3月1日	煮合わせ(里芋・がんと)
9日	きのこのすき焼き煮	小松菜の胡麻和え	2月1日	豚ミンチとキャベツのカレーソテー	1日	フルーツポンチ
土	エネルギー 479kcal 塩分 2.1g	エネルギー 474kcal 塩分 1.6g	5日	野菜のクリーム煮	木	エネルギー 494kcal 塩分 2.9g
1月1日	アジのスパイス焼き(50)	田舎なす	5日	ごぼうのごまよごし	木	エネルギー 433kcal 塩分 2.1g
1月1日	ベジタブソテー	麻婆豆腐	1月1日	アジの胡麻風味噌焼き	1月1日	鶏肉の味噌炒め
2月1日	大根の生姜酢和え	筍の土佐煮	1月1日	インゲン	1月1日	ハヤシオムレツ
0日	茄子のそぼろ煮	1月1日	2月1日	フキのかか煮	1月1日	インゲンソテー
日	エネルギー 456kcal 塩分 1.0g	エネルギー 511kcal 塩分 1.1g	6日	鶏ごぼう	1月1日	大豆大根
1月1日	チキンカツ	味噌つくね	1月1日	柚子白和え	1日	野菜のバジル炒め
1月1日	キャベツとイカのソテー	山菜煮	1月1日	ポークチャップ	1日	きやら露風
2月1日	大根のえびあんかけ	信田巻	2月1日	肉団子のきのこあんかけ	1月1日	鶏肉の味噌炒め
1日	肉野菜煮込み	野菜の山椒風味炒め	2月1日	さつま芋サラダ	1月1日	ハヤシオムレツ
1月1日	豆サラダ	法蓮草とハムのマリネ	1月1日	和風ポトフ	1月1日	インゲンソテー
月	エネルギー 519kcal 塩分 1.4g	エネルギー 531kcal 塩分 2.0g	1月1日	青菜の磯辺和え	1月1日	大豆大根
1月1日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	1月1日	1月1日	アカウオの生姜煮(45)	1月1日	野菜のバジル炒め
1月1日	花さつま	1月1日	2月1日	小松菜と揚げの煮浸し	1月1日	きやら露風
1月1日	ソナマカロニサラダ	1月1日	2月1日	豚ミンチとキャベツのカレーソテー	1月1日	きやら露風
1月1日	豚汁風煮	1月1日	5日	野菜のクリーム煮	1月1日	きやら露風
1月1日	小松菜のかか和え	1月1日	1月1日	ごぼうのごまよごし	1月1日	きやら露風
1月1日	エネルギー 519kcal 塩分 1.4g	エネルギー 531kcal 塩分 2.0g	1月1日	アジの胡麻風味噌焼き	1月1日	きやら露風
1月1日	白身魚(メル)の磯辺焼き(45)	1月1日	1月1日	インゲン	1月1日	きやら露風
1月1日	白菜の煮浸し	1月1日	2月1日	フキのかか煮	1月1日	きやら露風
1月1日	ビビンバソテー	1月1日	6日	鶏ごぼう	1月1日	きやら露風
1月1日	肉じゃが	1月1日	1月1日	柚子白和え	1月1日	きやら露風
1月1日	うぐいす豆	1月1日	1月1日	ポークチャップ	1月1日	きやら露風
1月1日	エネルギー 440kcal 塩分 1.8g	エネルギー 442kcal 塩分 1.6g	1月1日	肉団子のきのこあんかけ	1月1日	きやら露風
1月1日	白身魚(メル)の磯辺焼き(45)	1月1日	2月1日	さつま芋サラダ	1月1日	きやら露風
1月1日	牛しぐれ煮	1月1日	1月1日	和風ポトフ	1月1日	きやら露風
1月1日	エネルギー 442kcal 塩分 1.6g	エネルギー 442kcal 塩分 1.6g	1月1日	青菜の磯辺和え	1月1日	きやら露風

★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。