

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
2月15日	グラタンカツ 法蓮草の柚子醤油和え 竹の子と人参のおかか煮 麻婆豆腐 ごま南瓜 エネルギー 491kcal 塩分 1.2g	豚肉の中華風炒め 白菜の生姜和え 鮭じゃがバター さくらげ酢の物 エネルギー 431kcal 塩分 1.1g	2月15日 他人丼 きのこのおひたし つぼ漬け エネルギー 492kcal 塩分 2.0g	サバの野菜入り甘酢煮(60) 海老いなり さつま芋の肉じゃが風 フキの青煮 エネルギー 581kcal 塩分 2.4g		
2月16日	鶏肉のチリソース炒め さつま芋のレモン煮 ビーフン炒め じゃこピーマン エネルギー 488kcal 塩分 1.1g	白身魚(メル)のバジル焼き(45) 梅ごぼう 大根サラダ(セバレート) ひじきと挽肉の炒め物 フルーツポンチ エネルギー 498kcal 塩分 2.8g	2月16日 アカウオの照焼き(45) グリーンアスパラ レンコンのじゃこ煮 3月1日 牛肉と大根の甘辛煮 白菜の和え物 エネルギー 430kcal 塩分 1.7g	鶏のチャンチャン焼き 若芽の生姜酢和え ふわふわ豆腐あんかけ 法蓮草のバターソテー エネルギー 487kcal 塩分 1.9g		
2月17日	サワラの利休煮(45) 青菜の彩り和え 季節のしゅうまい(南瓜)【10~2月限定】 親子煮 うずら豆 エネルギー 550kcal 塩分 2.5g	肉団子の酢豚風 インゲンのかか和え 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) 昆布の佃煮 エネルギー 468kcal 塩分 2.3g	2月17日 豚すき ジャンボ餃子 じゃが芋としいたけの煮物 もやしと小松菜のナムル エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ) 筍きんぴら 鶏ミンチとフキの炒め煮 コーンとツナのサラダ エネルギー 413kcal 塩分 1.4g		
2月18日	ポークビーンズ 蓮根きんぴら かぼちゃとベーコンの煮物 オクラの梅和え エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	ホッケの幽庵焼き(45) さくら漬け ニラ玉あんかけ がんもの含め煮 しろ菜の和え物 エネルギー 464kcal 塩分 3.6g	2月18日 カニ玉あんかけ オクラの胡麻和え 5月5日 五目巾着の炊き合せ フルーツみつ豆 エネルギー 471kcal 塩分 2.5g	鶏団子の豆乳煮 南瓜煮 野菜のカレー炒め 法蓮草のおひたし エネルギー 475kcal 塩分 2.4g		
2月19日	白身魚(シルバー)のマリネ(60) 法蓮草とハムのクリーム煮 茄子のそぼろ煮 ひじきサラダ エネルギー 470kcal 塩分 0.9g	和風おろしハンバーグ 南瓜サラダ 小松菜の柚子和え 北海煮 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 461kcal 塩分 2.6g	2月19日 冷しゃぶ風 キャベツのピリ辛漬け 6月6日 野菜のクリーム煮 ひじきの梅和え エネルギー 396kcal 塩分 1.3g	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45) ヤングコーンソテー 鶏大豆 豆腐しんじょの炊き合せ 柚子大根 エネルギー 451kcal 塩分 2.3g		
2月20日	ハムカツ ベジタブルソテー 青菜の磯辺和え 枝豆腐の炊き合せ 里芋の煮物 エネルギー 543kcal 塩分 1.8g	八宝菜 からし菜のゴマ炒め チーズオムレツ きのこさつま芋煮 エネルギー 425kcal 塩分 1.4g	2月20日 サワラの幽庵焼き(45) 法蓮草の辛子和え 若芽としらすの酢の物 7月7日 茄子と厚揚げの照り炒め ミモザサラダ(セバレート) エネルギー 494kcal 塩分 2.6g	ハンバーグデミグラスソース 人参マリネ 豆腐のあんかけ 田舎煮 小松菜の磯和え エネルギー 521kcal 塩分 3.1g		
2月21日	カレイの生姜煮 インゲンソテー じゃが芋マーボー炒め 昆布と豚肉の煮物 法蓮草のピーナツ和え エネルギー 460kcal 塩分 2.3g	グリルチキン スパソテー ナスのトマトソース 野菜の山椒風味炒め ごぼうサラダ エネルギー 521kcal 塩分 1.4g	2月21日 豚肉とえのきのトマトソース炒め 中華風春雨サラダ 8月8日 がんものみぞれ煮 春菊のおひたし エネルギー 503kcal 塩分 1.9g	えびカツ チンゲン菜のソテー 黒豆 豚汁風煮 さつま芋のバター炒め エネルギー 568kcal 塩分 1.3g		

★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。