

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
3月15日	サバのトマト煮 しる菜のかか和え ごぼうと蓮根の甘酢和え 豚じゃが 春雨とハムのソテー エネルギー 495kcal 塩分 1.7g	牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 煮合せ(南瓜・椎茸) ツナとキャベツの炒め物 エネルギー 490kcal 塩分 1.5g	3月15日	ジュシーハンバーグ ベジタブルサラダ 法蓮草と油揚げの煮物 カレー風味ソテー じゃが芋のスパイス蒸し エネルギー 485kcal 塩分 2.5g	タラのきのこあんかけ キャベツの沢庵和え 大根炊き 昆布豆 エネルギー 449kcal 塩分 1.4g	3月15日	鮭の塩焼き(50) インゲンの胡麻和え フキと油揚げの炒り煮 親子煮 炒り豆腐 エネルギー 538kcal 塩分 1.4g	豚キムチ 青菜の彩り和え 田舎煮 きんぴら エネルギー 423kcal 塩分 1.6g			
3月16日	ハヤシライス ミモザサラダ(セパレート) りんごシロップ漬け エネルギー 449kcal 塩分 1.7g	サワラの甘酢あんかけ(60) 野菜のピーナッツ和え 里芋のそぼろ煮 小松菜の辛子和え エネルギー 471kcal 塩分 1.0g	3月16日	ブリの生姜煮 味もやし 二色和え 鶏肉と野菜のトマトソース煮 蓮根きんぴら エネルギー 499kcal 塩分 1.8g	豚肉のんにく醤油焼き きくらげの酢の物 鮭じゃが シーザーサラダ エネルギー 455kcal 塩分 1.7g	3月16日	ミートオムレツ 塩枝豆 ごぼうと蓮根の甘酢和え 大根のうま煮 春菊のナムル エネルギー 419kcal 塩分 1.8g	サバの味噌煮 法蓮草の柚子醤油和え 五目巾着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め エネルギー 530kcal 塩分 1.3g			
3月17日	サケのチャンチャン焼き(60) レンコンのじゃこ煮 じゃが芋のコンソメ煮 きのこソテー エネルギー 463kcal 塩分 1.3g	牛とじ煮 ごま白和え カレービーフン炒め 昆布の佃煮 エネルギー 456kcal 塩分 2.4g	3月17日	豚のマヨネーズ炒め 土佐酢和え キャベツとハムの玉子炒め フキの煮物 エネルギー 479kcal 塩分 1.2g	白身魚フライ ヤングコーンソテー さつま芋のバター炒め 糸コンと鶏肉の煮物 小松菜の炒り菜 エネルギー 510kcal 塩分 1.2g	3月17日	えび焼売 小松菜の胡麻和え 田舎なす 麻婆豆腐 筍の土佐煮 エネルギー 474kcal 塩分 1.6g	チキンステーキ(醤油) バジルポテト スパゲティサラダ 豆腐しんじょの炊き合せ じゃこピーマン エネルギー 514kcal 塩分 2.3g			
3月18日	鶏肉のチリソース炒め しる菜の和え物 野菜ソテー 三杯酢和え エネルギー 413kcal 塩分 1.6g	焼肉メンチ アスパラソテー 大豆とソーセージのトマト煮込み 彩りしんじょの炊き合せ(かに)【1月~3月】 小松菜の柚子和え エネルギー 577kcal 塩分 2.4g	3月18日	アカウオの甘酢あんかけ 切昆布煮 豚肉入り五目きんぴら マカロニサラダ エネルギー 505kcal 塩分 3.0g	牛肉と根菜の煮物 ゴマドレサラダ(セパレート) 里芋ときのこのバターコンソメ炒め チンゲン菜とカニカマの和え物 エネルギー 415kcal 塩分 1.4g						
3月19日	アジの生姜煮(50) 花人参 ツナの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 オクラの梅和え エネルギー 484kcal 塩分 2.7g	韓国風焼肉炒め 柚子ドレサラダ(セパレート) さつま芋の彩り煮 チンゲン菜の胡麻和え エネルギー 429kcal 塩分 1.9g	3月19日	中華丼 にら饅頭 南瓜とハムのサラダ エネルギー 432kcal 塩分 1.3g	サワラの磯辺焼き(45) 大根煮 法蓮草の辛子和え 昆布と豚肉の煮物 蓮根のカレー炒め エネルギー 493kcal 塩分 2.7g						
3月20日	鶏肉のすき煮 フルーツみつ豆(寒天入り) レンコン肉詰めフライ 小松菜の磯和え エネルギー 460kcal 塩分 1.2g	太刀魚のバジル焼き(45) コールスローサラダ 大焼売 豚肉とタケノコの炒め煮 法蓮草のナムル エネルギー 589kcal 塩分 1.9g	3月20日	タラの西京焼き(45) 味きゅうり だし巻き玉子 里芋の中華煮 えのきのおろし和え エネルギー 425kcal 塩分 2.2g	鶏肉のスパイス炒め 青菜のピーナッツ和え いわしつみれ炊き合せ ひじきとこんにゃくの炒め煮 エネルギー 437kcal 塩分 1.7g						
3月21日	海鮮八宝菜 ぜんまいと竹輪の煮物 さつま芋とレーズンの煮物 枝豆のおかか和え エネルギー 433kcal 塩分 0.9g	豚チリ鍋風 ニラ玉あんかけ 南瓜のそぼろ煮 れんこんのごま和え エネルギー 469kcal 塩分 1.8g	3月21日	豆腐ハンバーグ マカロニトマトソース しる菜のおひたし じゃが芋としいたけの煮物 バターコーン エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	白身魚(シルバー)のマリネ キャベツの塩炒め 牛肉と大根の甘辛煮 ワカメの青ジソサラダ エネルギー 466kcal 塩分 1.8g						

★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。