

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
6月15日 土	ブリの照焼き(50) キャベツのピリ辛漬け ひじき煮 豚大根 梅春雨 エネルギー 573kcal 塩分 3.1g	豚肉のオイスター炒め カニ風味酢の物 豆腐五目揚煮 法蓮草の菜種和え エネルギー 501kcal 塩分 2.5g	カレーメンチカツ コールスローサラダ オクラのかか和え ほっこり煮合せ 豆腐の和風煮 エネルギー 494kcal 塩分 1.6g	カレイのみぞれ煮 きのこソテー 焼きそば ふんわり玉子のえびあんかけ チンゲン菜の辛子和え エネルギー 488kcal 塩分 1.9g	サケの南蛮漬け(60) ロールキャベツの炊き合せ 三角いなり 南瓜サラダ 野菜ソテー 大根の友禅和え エネルギー 501kcal 塩分 1.4g	エネルギー 499kcal 塩分 1.8g
6月16日 日	ビーフカレー 和風サラダ(セパレート) 福神漬け エネルギー 401kcal 塩分 2.4g	ホッケの磯辺焼き ごぼうサラダ プレーンオムレツ さつま芋の肉じゃが風 こんにゃくの中華和え エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	サワラのバター醤油焼き(45) キャベツの塩炒め 大豆のトマト煮 マーボナス 法蓮草のピーナッツ和え エネルギー 500kcal 塩分 1.5g	豚肉とタケノコの炒め煮 梅酢和え じゃが芋の旨煮 もやしと小松菜のナムル エネルギー 461kcal 塩分 2.2g	豚肉の生姜焼き まぐろハンバーグ 枝豆のおかか和え 3 レンコンのじゃこ煮 0 けんちん煮 日 中華ドレサラダ(セパレート) エネルギー 449kcal 塩分 1.4g	エネルギー 501kcal 塩分 3.3g
6月17日 月	サワラの西京焼(45) そら豆ソテー 若竹煮 ハムと玉葱の玉子とじ きのこのおひたし エネルギー 515kcal 塩分 2.5g	煮込みハンバーグ さつま揚げの味噌炒め おふくろ煮 白菜の辛子柚子和え エネルギー 473kcal 塩分 2.4g	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合わせ(里芋・がんも) フルーツポンチ エネルギー 502kcal 塩分 2.9g	太刀魚のスパイス焼き(45) インゲンソテー 大豆大根 野菜のバジル炒め きゃら落風 エネルギー 498kcal 塩分 2.0g		
6月18日 火	ホイコーロ 法蓮草のおひたし 南瓜とじゃこの煮物 豆腐のかに風あんかけ エネルギー 439kcal 塩分 1.4g	アカウオの生姜煮(45) インゲン キャベツのゆかり和え 肉野菜煮込み ごぼうのごまよこし エネルギー 420kcal 塩分 1.2g	ハヤシオムレツ グリーンアスパラ 2 麩とえのきのさっと煮 5 さつま芋のそぼろ煮 日 和風スパゲティ エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	青椒肉絲 焼き豆腐の煮奴 ホダテ入り五目煮 チンゲン菜のソナ和え エネルギー 459kcal 塩分 2.6g		
6月19日 水	アジの胡麻風味噌焼き チンゲン菜のおひたし フキのかか煮 鶏ごぼう 柚子白和え エネルギー 478kcal 塩分 2.0g	肉団子のきのこあんかけ さつま芋サラダ 和風ポトフ 小松菜と揚げの煮浸し エネルギー 526kcal 塩分 2.2g	6 チキン南蛮 2 一夜漬け(キャベツ・人参) 6 茄子の味噌炒め 日 ミニ豆腐サンド エネルギー 505kcal 塩分 1.5g	ホッケの照焼き(45) 四色なます 大焼売 鶏じゃが 法蓮草の胡麻和え エネルギー 452kcal 塩分 1.6g		
6月20日 木	ポークチャップ なめこ山菜和え 野菜つみれ炊き合せ 若芽と蒲鉾の酢の物 エネルギー 479kcal 塩分 1.4g	サバの照焼き(45) 青菜の磯辺和え レンコンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め ひじきサラダ エネルギー 469kcal 塩分 2.1g	6 黒メバルの生姜煮(45) 月 味もやし 2 しる菜のおひたし 7 筑前煮 日 柚子ドレサラダ(セパレート) エネルギー 422kcal 塩分 2.2g	グリルハンバーグ シャトー人参 小松菜の煮浸し 糸コンの五目炒め ひじきの梅和え エネルギー 453kcal 塩分 1.6g		
6月21日 金	白身魚(メル)の磯辺焼き(45) 白菜の煮浸し ビビンバソテー 肉じゃが 小松菜のおひたし エネルギー 409kcal 塩分 1.9g	牛しぐれ煮 コーン春雨サラダ 豆腐と野菜の含め煮 うぐいす豆 エネルギー 497kcal 塩分 1.7g	6 牛丼 月 チンゲン菜の炒り菜 2 8 紅生姜 日 エネルギー 458kcal 塩分 3.8g	アジの塩焼き(45) 大根煮 白菜のかか和え 麩と豚肉のチャンプル 切昆布と竹の子の煮物 エネルギー 451kcal 塩分 1.9g		

★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。