

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食				
7月1日	カレーの生姜煮 大根なます じゃが芋マーボー炒め 昆布と豚肉の煮物 法蓮草のピーナッツ和え	グリルチキン 小松菜のかか和え ナスのトマトソース 野菜の山椒風味炒め ごぼうサラダ	7月1日	豚肉とえのきのトマトソース炒め えびカツ チンゲン菜のソテー 春菊のおひたし がんものみぞれ煮 黒豆	7月1日	ホッケの磯辺焼き ベジタブルサラダ 茄子の味噌炒め 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め さつま芋と切昆布の煮物	7月1日	ごぼう入り鶏団子煮 インゲン 大根葉とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め かぼちゃソテー	エネルギー 457kcal 塩分 2.1g	エネルギー 508kcal 塩分 1.3g	エネルギー 551kcal 塩分 2.0g	エネルギー 510kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 1.5g	エネルギー 422kcal 塩分 1.2g
7月6日	豚キムチ きのこのおひたし いわしつみれ炊き合せ レンコンのじゃこ煮	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	7月6日	アジの梅煮(50) キャベツの塩炒め 小松菜の煮浸し 豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 ミニ焼売	7月6日	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー カレイのみぞれ煮(45) オクラのかか和え 法蓮草の三色和え ナスのおろし煮 こんにゃくきんぴら	7月6日	カレイのみぞれ煮(45) オクラのかか和え 四色豆腐 豚肉のオイスター炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	エネルギー 429kcal 塩分 1.7g	エネルギー 581kcal 塩分 2.4g	エネルギー 467kcal 塩分 1.7g	エネルギー 473kcal 塩分 2.2g	エネルギー 483kcal 塩分 1.2g	エネルギー 439kcal 塩分 1.2g
7月7日	アカウオの照焼き(45) グリーンアスパラ 小松菜ともやしナムル 牛肉と大根の甘辛煮 つぼ漬け	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	7月7日	チャプチェ チンゲン菜とカニカマの和え物 キャベツとウインナーのカレー炒め 豆サラダ	7月7日	アジの南蛮漬け(60) 春菊のおかか和え 肉じゃが 金時煮豆	7月7日	牛肉と法蓮草の炒め物 ひじきとハムの酢の物 味噌田楽(里芋・焼き豆腐) ツナのあっさり煮	エネルギー 416kcal 塩分 1.9g	エネルギー 487kcal 塩分 1.9g	エネルギー 436kcal 塩分 1.5g	エネルギー 481kcal 塩分 2.6g	エネルギー 450kcal 塩分 1.0g	エネルギー 442kcal 塩分 1.6g
7月8日	牛肉とインゲンの炒め物 ジャンボ餃子 じゃが芋としいたけの煮物 白菜の和え物	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45) しろ菜のかか和え 筍きんぴら 豚汁風煮 スパゲティサラダ	7月8日	太刀魚の照焼(40) 白菜の生姜和え 三角いなり れんこんと鶏団子のトマトあん マカロニソテー	7月8日	豚すき マッシュサラダ ホダテ入り五目煮 チンゲン菜のしらす和え	7月8日	豚すき マッシュサラダ ホダテ入り五目煮 チンゲン菜のしらす和え	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	エネルギー 471kcal 塩分 2.3g	エネルギー 586kcal 塩分 2.1g	エネルギー 462kcal 塩分 2.1g	エネルギー 462kcal 塩分 2.1g	エネルギー 462kcal 塩分 2.1g
7月9日	カニ玉あんかけ 法蓮草のおひたし 茄子と厚揚げの照り炒め フルーツみつ豆	鶏団子の豆乳煮 南瓜煮 野菜のカレー炒め コーンとツナのサラダ	7月9日	チキンステーキ(レモン風味) シャトー人參 ほうれん草の錦和え 姫高野の炊き合せ 大根とツナのサラダ	7月9日	いわしハンバーグ(甘酢ソース) じゃが芋ベーコン炒め マーボー茄子 若芽と蒲鉾の酢の物	7月9日	いわしハンバーグ(甘酢ソース) じゃが芋ベーコン炒め マーボー茄子 若芽と蒲鉾の酢の物	エネルギー 469kcal 塩分 2.3g	エネルギー 487kcal 塩分 2.4g	エネルギー 466kcal 塩分 1.9g	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g
7月20日	冷しゃぶ風 キャベツのピリ辛漬け 野菜のクリーム煮 柚子ドレサラダ	サワラの幽庵焼き(45) ヤングコーンソテー 鶏大豆 豆腐しんじょの炊き合せ ひじきの梅和え	7月20日	タコキャベツカツ 枝豆とカニカマの煮物 きんぴら さつま芋のケチャップ煮 インゲンと竹輪の和え物	7月20日	親子丼 チンゲン菜ときのこのソテー 南瓜とハムのサラダ	7月20日	親子丼 チンゲン菜ときのこのソテー 南瓜とハムのサラダ	エネルギー 393kcal 塩分 1.0g	エネルギー 494kcal 塩分 2.8g	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g	エネルギー 486kcal 塩分 2.3g	エネルギー 486kcal 塩分 2.3g	エネルギー 486kcal 塩分 2.3g
7月21日	サバの味噌煮 法蓮草の辛子和え 若芽としらすの酢の物 五目巾着の炊き合せ ミモザサラダ(セパレート)	ハンバーグデミグラスソース 人參マリネ 豆腐のあんかけ 田舎煮 小松菜の磯和え	7月21日	豚肉と舞茸の生姜焼き 切干とベーコンの煮物 豆腐と野菜の含め煮 ひじきとさつま揚げの煮物	7月21日	白身魚(シルバー)のトマト煮(45) 青菜のピーナッツ和え 一夜漬け(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め オクラの梅和え	7月21日	白身魚(シルバー)のトマト煮(45) 青菜のピーナッツ和え 一夜漬け(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め オクラの梅和え	エネルギー 515kcal 塩分 2.2g	エネルギー 519kcal 塩分 3.1g	エネルギー 511kcal 塩分 2.8g	エネルギー 435kcal 塩分 1.2g	エネルギー 435kcal 塩分 1.2g	エネルギー 435kcal 塩分 1.2g

★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。