

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	
3月15日	豚肉のにんにく醤油焼き	サワラの磯辺焼き 大根煮	3月15日	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	3月15日	サバの照焼き	鶏肉の味噌炒め
1	ほうれん草の辛子和え	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	2	からし菜のごま炒め	2	チンゲン菜のお浸し	
5	いわしつみれの炊き合せ	茄子のそぼろ煮	2	糸コンと鶏肉の煮物	2	れんこんの梅和え	なめこ山菜和え
日	南瓜サラダ	れんこんのカレー炒め	日	和風サラダ(ドレッシング別添え)	日	白菜とミンチの中華炒め	野菜つみれの炊き合せ
月	エネルギー 456kcal 塩分 1.9g	エネルギー 502kcal 塩分 1.5g	月	エネルギー 455kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 467kcal 塩分 1.4g	エネルギー 439kcal 塩分 1.9g
3月16日	カレイのみぞれ煮	中華丼	3月16日	チキンカツ	3月16日	牛しぐれ煮	白身魚(メル)の磯辺焼き
1	味きゅうり		月	山菜煮	月	インゲン	白菜の煮浸し
6	だし巻き玉子	ニラ饅頭	2	チンゲン菜のしらす和え	2	ツナマカロニサラダ	麩とえのきのさっと煮
日	れんこん肉詰フライ	コーン春雨サラダ	3	野菜のクリーム煮	3	豚汁風煮	豆腐と野菜の含め煮
火	インゲンのごま和え		日	豆サラダ(ドレッシング別添え)	日	青菜の彩り和え	うぐいす豆
火	エネルギー 445kcal 塩分 1.9g	エネルギー 463kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 493kcal 塩分 2.0g	火	エネルギー 541kcal 塩分 1.6g	エネルギー 500kcal 塩分 1.3g
3月17日	チキンステーキ(レモン風味)	白身魚(シルバー)のマリネ	3月17日	ブリの照焼き	3月17日	豚肉のオイスター炒め	家常豆腐(ジャージャン豆腐)
月	そら豆ソテー		月	キャベツのピリ辛漬け	月	カニ風味酢の物	すぎ焼き風メンチ
1	菜の花のお浸し	キャベツの塩炒め	2	ひじき煮	2	じゃが芋としいたけの煮物	コールスローサラダ
7	豆腐五目揚煮	牛肉と大根の甘辛煮	4	豚大根	4	ほうれん草の磯辺和え	焼きそば
日	バターコーン	きくらげの酢の物	日	梅春雨	日	ふんわり玉子のエビあんかけ	大豆のトマト煮
水	エネルギー 518kcal 塩分 2.3g	エネルギー 478kcal 塩分 1.2g	水	エネルギー 501kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 425kcal 塩分 1.6g	エネルギー 457kcal 塩分 1.9g
3月18日	サケの塩焼き	豚肉のマヨネーズ風炒め	3月18日	ビーフカレー	3月18日	タチウオの磯辺焼き	
月	小松菜のおかか和え		月	ごぼうサラダ	月	ピーマンソテー	
1	フキと油揚げの炒り煮	春菊のおろし和え	2	福神漬け	2	ブレンオムレツ	
8	親子煮	田舎煮	5	福神漬け	5	さつま芋の肉じゃが風	
日	炒り豆腐	きんぴら	日	福神漬け	日	こんにゃくの中巻和え	
木	エネルギー 514kcal 塩分 0.8g	エネルギー 456kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 509kcal 塩分 2.2g	木	エネルギー 507kcal 塩分 2.0g	
3月19日	ミートオムレツ	サバの味噌煮	3月19日	サワラの西京焼き	3月19日	肉団子のきのこあんかけ	
月	塩枝豆	ほうれん草の柚子醤油和え	月	人参マリネ	月	さつま揚げの味噌炒め	
1	ごぼうとれんこんの甘酢和え	五目巾着	2	若竹煮	2	和風ポトフ	
9	大根のうま煮	鶏肉の野菜あんかけ	6	ハムと玉葱の玉子とじ	6	白菜の辛子柚子和え	
日	春菊のナムル	こんにゃくの辛味炒め	日	きのこのお浸し	日	白菜の辛子柚子和え	
金	エネルギー 403kcal 塩分 1.5g	エネルギー 534kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 462kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 495kcal 塩分 2.1g	
3月20日	アジのから揚げ甘酢あんかけ	ジュシーハンバーグ	3月20日	ホイコーロー	3月20日	アカウオの生姜煮	
月	田舎茄子	バジルポテト	月	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	月	花さつま	
2	マーボー豆腐	スパゲティサラダ	2	南瓜とじゃこの煮物	2	ほうれん草の三色和え	
0	筍の土佐煮	さつま芋の彩り煮	7	柚子白和え	7	肉野菜煮込み	
日		じゃこピーマン	日		日	ごぼうのごまよごし	
土	エネルギー 484kcal 塩分 1.1g	エネルギー 566kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 431kcal 塩分 1.2g	土	エネルギー 430kcal 塩分 2.4g	
3月21日	豚キムチ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き	3月21日	アジのごま風味噌焼き	3月21日	煮込みハンバーグ	
月	キャベツのレモン酢和え	ベジタブルソテー	月	小松菜と揚げの煮浸し	月	さつま芋サラダ	
2	三種根菜つみれの炊き合せ	ピピンバほうれん草	2	フキのおかか煮	2	おふくろ煮	
1	青菜と蒲鉾の和え物	きのこのすぎ焼き煮	8	鶏ごぼう	8	青菜の磯辺和え	
日		たたきごぼう	日	豆腐のカニ風あんかけ	日		
日	エネルギー 408kcal 塩分 1.2g	エネルギー 417kcal 塩分 2.1g	日	エネルギー 455kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	

★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。