

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
8月	プリの照焼き	豚キムチ	8月	家常豆腐(ジャージャン豆腐)	すき焼き風メンチ	8月	牛丼	アジの塩焼き			
1日	キャベツのピリ辛漬け		2日	焼きそば	コールスローサラダ	2日	小松菜の煮浸し	大根煮			
5日	ひじき煮	カニ風味酢の物	2日	ふんわり玉子のエビあんかけ	大豆のトマト煮	9日	紅生姜	しろ菜のお浸し			
8日	豚大根	じゃが芋としいたけの煮物	日	ほうれん草のピーナッツ和え	さつま芋のそぼろ煮	日	エネルギー 498kcal	蕨と豚肉のチャンプルー			
日	梅春雨	ほうれん草の磯辺和え	日	エネルギー 448kcal	チンゲン菜の辛子和え	日	塩分 1.6g	切昆布と筍の煮物			
	エネルギー 501kcal	エネルギー 406kcal		塩分 1.7g	エネルギー 542kcal		塩分 1.3g	エネルギー 433kcal			
	塩分 2.0g	塩分 1.7g		塩分 1.7g	塩分 1.3g		塩分 1.6g	塩分 1.7g			
8月	ビーフカレー	タチウオの磯辺焼き	8月	鶏団子の豆乳煮	サワラのバター醤油焼き	8月	海鮮チリ炒め	豚肉の生姜焼き			
1日	ごぼうサラダ	ピーマンソテー	2日	梅酢和え	インゲンソテー	3日	京合せ	ポテトサラダ			
6日	福神漬け	プレーンオムレツ	3日	じゃが芋の旨煮	小松菜のお浸し	0日	鶏肉と里芋のカレー煮	高野の炊き合せ			
月	エネルギー 510kcal	エネルギー 504kcal	日	大根葉とじゃこの炒り煮	炒り鶏	日	ピリ辛こんにゃく	大根の友禅和え			
	塩分 2.2g	塩分 2.1g	月	エネルギー 423kcal	マカロニサラダ	月	エネルギー 463kcal	エネルギー 482kcal			
	塩分 2.2g	塩分 2.1g		塩分 2.0g	エネルギー 493kcal		塩分 1.7g	塩分 1.9g			
8月	サワラの西京焼き	肉団子のきのこあんかけ	8月	ハヤシオムレツ	青椒肉絲	8月	すき焼き風煮	白身魚(ホキ)の梅香焼き			
1日	人参マリネ		2日	スナックえんどう		3日	ほうれん草とマグロフレークの和え物	花人参			
7日	若竹煮	さつま揚げの味噌炒め	4日	大豆大根	ひじきとさつま揚げの煮物	1日	ほっこり煮合せ	れんこんのじゃこ煮			
火	きのこのお浸し	和風ポトフ	日	野菜のバジル炒め	煮合せ(里芋・がんと)	日	ごぼうとベーコンのソテー	豆腐の肉そぼろあんかけ			
	エネルギー 462kcal	エネルギー 487kcal	火	きやら露風	フルーツポンチ	火	エネルギー 432kcal	小松菜ともやしのナムル			
	塩分 2.0g	塩分 2.2g		エネルギー 431kcal	エネルギー 453kcal		塩分 1.4g	塩分 1.6g			
	塩分 2.0g	塩分 2.2g		塩分 2.1g	塩分 2.9g		塩分 1.4g	塩分 1.6g			
8月	ホイコーロー	アカウオの生姜煮	8月	ポークチャップ	サケとじゃが芋の旨つゆバター						
1日	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	花さつま	2日	焼き豆腐の煮奴	柚子ドレサラダ(ドレッシング別添え)						
8日	南瓜とじゃこの煮物	ほうれん草の三色和え	5日	根菜の五目煮	野菜の甘酢炒め						
水	柚子白和え	肉野菜煮込み	日	チンゲン菜のツナ和え	インゲンと竹輪の和え物						
	エネルギー 432kcal	エネルギー 430kcal	水	エネルギー 453kcal	エネルギー 436kcal						
	塩分 1.2g	塩分 2.5g		塩分 1.4g	塩分 1.1g						
8月	アジのごま風味噌焼き	煮込みハンバーグ	8月	ホッケの照焼き	チキンピカタ						
1日	小松菜と揚げの煮浸し		2日	四色なます	スパソテー						
9日	さつま芋サラダ	フキのおかか煮	6日	大焼売	一夜漬(キャベツ・人参)						
木	鶏ごぼう	おふくろ煮	日	肉じゃが	茄子の味噌炒め						
	豆腐のカニ風あんかけ	青菜の磯辺和え	日	ほうれん草のごま和え	ミニ豆腐サンド						
	エネルギー 480kcal	エネルギー 434kcal	木	エネルギー 464kcal	エネルギー 537kcal						
	塩分 1.9g	塩分 1.8g		塩分 1.8g	塩分 1.6g						
8月	サバの照焼き	鶏肉の味噌炒め	8月	グリルハンバーグ	メバルの生姜煮						
1日	チンゲン菜のお浸し		2日	シャトー人参	味もやし						
2日	れんこんの梅和え	なめこ山菜和え	7日	チンゲン菜のごま和え	白菜のおかか和え						
0日	白菜とミンチの中華炒め	豆腐と野菜の含め煮	日	厚揚げの五目炒め	筑前煮						
金	わかめと蒲鉾の酢の物	ひじきサラダ	日	さつま芋の甘煮	コーン春雨サラダ						
	エネルギー 471kcal	エネルギー 409kcal	金	エネルギー 498kcal	エネルギー 423kcal						
	塩分 1.6g	塩分 1.6g		塩分 1.7g	塩分 2.2g						
8月	牛しぐれ煮	サケの南蛮漬け	8月	白身魚(メル)の磯辺焼き	ロールキャベツの炊き合せ						
2日	蕨とえのきのさっと煮	ビビンバソテー	2日	白菜の煮浸し	青菜と蒲鉾の和え物						
1日	マーボー茄子	野菜つみれの炊き合せ	8日	野菜ソテー	アサリ深川煮						
土	うぐいす豆	オクラのおかか和え	日	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	ごぼうのごまよごし						
	エネルギー 545kcal	エネルギー 494kcal	土	エネルギー 409kcal	エネルギー 436kcal						
	塩分 1.5g	塩分 1.8g		塩分 2.4g	塩分 2.0g						

漢字で書いてください



ひまわり



あさがお



すいか

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日五時までにお願いします。