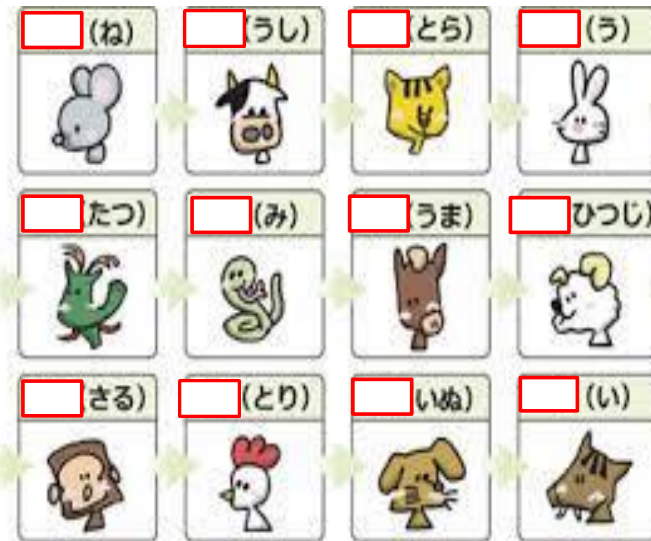


	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1	ハッシュドビーフ風フライ	アジのごま風味噌焼き	1 トマトオムレツ	韓国風焼肉炒め	1 マーボー南瓜	たこザンギ
2	人参煮	しば漬け	2 インゲンソテー		2	春菊のおろし和え
月	ひじきサラダ	プレーンオムレツ	2 チンゲン菜のお浸し	ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え)	2	インゲンのごま和え
1	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	野菜のバジル炒め	2 肉野菜煮込み	南瓜とじゃこの煮物	2	チーズオムレツ
5	キャベツの沢庵和え	チンゲン菜ときのこのソテー	2 スパゲティサラダ	竹輪と昆布の炒り煮	9	一夜漬(キャベツ・人参)
日	エネルギー 504kcal	エネルギー 434kcal	金	エネルギー 443kcal	金	エネルギー 443kcal
	塩分 1.7g	塩分 2.3g		塩分 1.3g		塩分 1.3g
				エネルギー 453kcal		エネルギー 455kcal
				塩分 2.1g		塩分 1.8g
1	酢豚	ロールキャベツ(トマトソース)	1 肉団子のきのこあんかけ	豚肉と大根のバター醤油風味	1 サワラの西京焼き	鶏肉のすき煮
2			2		2	
月	海鮮いか団子	ほうれん草のしらす和え	2 さつま芋のレモン煮	キャベツのゆかり和え	3	しば漬け
1	きのこのすき焼き煮	南瓜のそぼろ煮	2 茄子と厚揚げの照り炒め	田舎煮	0	キャベツのバジルソテー
6	しる菜のごま炒め	筍の土佐煮	3 チンゲン菜のソテー	小松菜のお浸し	3	肉じゃが
日	エネルギー 457kcal	エネルギー 401kcal	土	エネルギー 504kcal	土	エネルギー 449kcal
	塩分 1.6g	塩分 1.2g		塩分 1.5g		塩分 2.0g
				エネルギー 410kcal		エネルギー 461kcal
				塩分 1.5g		塩分 1.4g
1	牛肉の味噌生姜煮	豆腐ハンバーグ	1 バサのから揚げ甘酢あんかけ	牛しぐれ煮	1 牛肉のオイスター炒め	鮭キャベツカツ
2		大根なます	2		2	ブロッコリー
月	お魚厚揚げ	マーボー竹輪	2 鶏大豆	季節の焼売(南瓜)[10月~2月]	3	チンゲン菜の炒り菜
1	野菜の山椒風味炒め	親子煮	4 じゃが芋の鳴門煮	野菜のカレー炒め	1	大根のあんかけ
7	里芋の煮物	ひじきと大豆の煮物	日	つぼ漬け	日	きのこさつま芋煮
日	エネルギー 490kcal	エネルギー 480kcal		エネルギー 476kcal		わかめの生姜酢和え
	塩分 1.8g	塩分 2.1g		塩分 1.8g		エネルギー 454kcal
				塩分 1.7g		塩分 1.2g
1	サケの南蛮漬け	チキンカツ	1 親子丼	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め		
2		ごぼうサラダ	2			
月	ツナマカロニサラダ	キャベツのレモン酢和え	2			
1	さつま芋のケチャップ煮	野菜のクリーム煮	5			
8	オクラのごま和え	れんこんの生姜炒め	月	エネルギー 462kcal	月	エネルギー 440kcal
日	エネルギー 508kcal	エネルギー 492kcal		塩分 1.6g		塩分 1.8g
	塩分 1.4g	塩分 1.3g				
1	家常豆腐(ジャージャン豆腐)	肉団子と小松菜の甘酢あん	1 鶏団子の豆乳煮	青椒肉絲		
2			2			
月	チンゲン菜とカニカマの和え物	こんにゃくきんぴら	2			
1	じゃが芋の旨煮	豚大根	6			
9	さくら漬け	コールスローサラダ	日	エネルギー 465kcal	日	エネルギー 423kcal
日	エネルギー 401kcal	エネルギー 460kcal		塩分 2.2g		塩分 1.8g
	塩分 2.0g	塩分 1.8g				
1	ホッケの照焼き	チキンと南瓜のシチュー	1 すき焼き風メンチ	サケのチャンチャン焼き		
2			2			
月	枝豆のおかか和え	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	2			
2	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	姫高野の炊き合せ	7			
0	さつま芋の肉じゃが風	春菊のお浸し	日	エネルギー 470kcal	日	エネルギー 454kcal
日	ごぼうとれんこんの甘酢和え			塩分 1.5g		塩分 1.5g
水	エネルギー 453kcal	エネルギー 430kcal				
	塩分 1.2g	塩分 1.6g				
1	煮込みハンバーグ	エビ焼売	1 白身魚(ホキ)のもちみ焼き	ハッシュドチキン		
2		きのこソテー	2			
月	小松菜のごま和え	野菜の三杯酢	2			
1	大豆のコンソメ煮	マーボー茄子	8			
2	きくらげの酢の物	ほうれん草のバターソテー	日	エネルギー 407kcal	日	エネルギー 500kcal
日	エネルギー 486kcal	エネルギー 445kcal		塩分 1.9g		塩分 2.5g
木	塩分 2.4g	塩分 1.6g				

干支の漢字



★追加注文・キャンセルなど
の変更のご連絡は前日五時