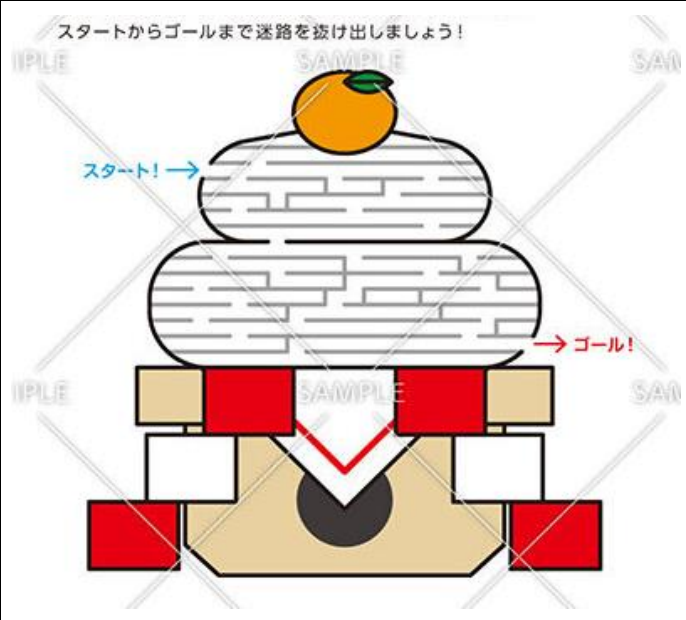


昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月15日	エビカツ 塩枝豆 フキと油揚げの炒り煮 キャベツとウインナーのカレー炒め オクラと茄子の和え物 エネルギー 513kcal 塩分 1.5g	1月15日	ポークチャップ じゃが芋マーボー炒め 根菜の五目煮 二色和え エネルギー 431kcal 塩分 1.3g	1月15日	ウインナージャーマンポテト マーボー竹輪 親子煮 ひじきと大豆の煮物 エネルギー 496kcal 塩分 2.0g	1月15日	ポークビーンズ お魚厚揚げ 野菜の山椒風味炒め 里芋の煮物 エネルギー 455kcal 塩分 1.4g	1月15日	鶏肉のチリソース炒め ほうれん草のナムル 季節の焼売(南瓜)[10月~2月] 野菜のカレー炒め 青菜のお浸し エネルギー 464kcal 塩分 1.7g	1月15日	グラタンカツ ほうれん草のナムル 鶏大豆 じゃが芋の鳴門煮 つば漬け エネルギー 502kcal 塩分 2.0g
1月16日	ブリ大根 コーン春雨サラダ じゃが芋のナポリタン風 小松菜の辛子和え エネルギー 498kcal 塩分 1.4g	1月16日	彩り酢鶏 だし巻き玉子 大根としいたけの煮物 しろ菜のお浸し エネルギー 439kcal 塩分 1.4g	1月16日	焼肉メンチ ごぼうサラダ キャベツのレモン酢和え 野菜のクリーム煮 れんこんの生姜炒め エネルギー 508kcal 塩分 1.4g	1月16日	アカウオの照焼き しろ菜のおかか和え ソナマカロニサラダ さつま芋のケチャップ煮 オクラのごま和え エネルギー 500kcal 塩分 1.2g	1月16日	サバの味噌煮 チンゲン菜の辛子和え コーンとツナのサラダ マーボー豆腐 昆布の佃煮 エネルギー 546kcal 塩分 2.4g	1月16日	他人丼 中華風春雨サラダ 中華風春雨サラダ マーボー豆腐 柚子白和え エネルギー 456kcal 塩分 1.5g
1月17日	和風おろしハンバーグ ブロッコリー 白菜の生姜和え 豚肉入り五目きんぴら 南瓜煮 エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	1月17日	カニ焼売 味きゅうり ごまドレサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の煮しめ 若竹煮 エネルギー 455kcal 塩分 1.7g	1月17日	トマトオムレツ ビーンズソテー チンゲン菜とカニカマの和え物 豚大根 コールスローサラダ エネルギー 427kcal 塩分 1.6g	1月17日	牛肉とほうれん草の炒め物 こんにゃくきんぴら じゃが芋の旨煮 ざら漬け エネルギー 420kcal 塩分 1.8g	1月17日	豚肉と舞茸の生姜焼き 大豆のトマト煮 サゲじゃが ほうれん草の三色和え エネルギー 432kcal 塩分 1.5g	1月17日	アジの南蛮漬け カニ風味酢の物 厚揚げの五目炒め さつま芋のバター炒め エネルギー 469kcal 塩分 2.3g
1月18日	チキンカレー シーザーサラダ(ドレッシング別添え) 福神漬け エネルギー 434kcal 塩分 2.1g	1月18日	ハムカツ 南瓜サイコロソテー 茄子とピーマンの味噌炒め 北海煮 炒り豆腐 エネルギー 511kcal 塩分 1.5g	1月18日	グリルチキン スパソテー 中華ドレサラダ(ドレッシング別添え) 姫高野の炊き合せ 春菊のお浸し エネルギー 459kcal 塩分 1.9g	1月18日	八宝菜 パンパシニサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 405kcal 塩分 1.1g	1月18日	スタートからゴールまで迷路を抜け出しましょう!		
1月19日	豚肉の中華風炒め 里芋のごまポン酢和え 大根のうま煮 わかめの青ジソサラダ エネルギー 415kcal 塩分 2.2g	1月19日	チキンポトフ キャベツの塩炒め カニ入りつみれの炊き合せ こんにゃくの中華和え エネルギー 407kcal 塩分 1.7g	1月19日	栗かぼちゃコロッケ きのこソテー 野菜の三杯酢 マーボー茄子 ほうれん草のバターソテー エネルギー 484kcal 塩分 1.2g	1月19日	豚キムチ 小松菜のごま和え 大豆のコンソメ煮 きくらげの酢の物 エネルギー 432kcal 塩分 1.7g				
1月20日	サバの利休煮 しば漬け ブレンオムレツ 野菜のバジル炒め チンゲン菜ときのこのソテー エネルギー 508kcal 塩分 2.2g	1月20日	牛肉とインゲンの炒め物 ひじきサラダ 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) キャベツの沢庵和え エネルギー 462kcal 塩分 1.6g	1月20日	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え) 南瓜とじゃこの煮物 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 443kcal 塩分 1.7g	1月20日	カニ玉あんかけ(あん別添え) チンゲン菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 471kcal 塩分 2.0g				
1月21日	鶏のチャンチャン焼き ほうれん草のしらす和え 南瓜のそぼろ煮 筍の土佐煮 エネルギー 439kcal 塩分 1.5g	1月21日	ホッケの幽庵焼き 人参煮 海鮮いか団子 きのこのすき焼き煮 しろ菜のごま炒め エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	1月21日	肉団子の酢豚風 キャベツのゆかり和え 田舎煮 小松菜のお浸し エネルギー 423kcal 塩分 1.6g	1月21日	豚しゃぶ風(ごまだれ別添え) さつま芋のレモン煮 茄子と厚揚げの照り炒め チンゲン菜のソテー エネルギー 456kcal 塩分 1.4g				



★追加注文・キャンセルなどの
変更のご連絡は前日五時