

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
7月	サワラの西京焼き	ホイコーロー	7月	八宝菜	7月	豚しゃぶ
1日	大根しょうゆ漬		2日	油淋鶏	2日	サバの味噌煮
5日	じゃが芋のマーボー炒め	ピリ辛こんにゃく	2日	ヤングコーンソテー	9日	白菜の煮浸し
金	豚バラ肉と根菜の味噌煮	茄子と厚揚げの照り炒め	日	ジャーマンポテト	日	袖子風味サラダ
	ほうれん草のおひたし	インゲンの胡麻和え	金	豆腐のチャンプルー	金	ハムと玉葱の玉子とじ
	エネルギー 230kcal	エネルギー 172kcal		チンゲン菜とコーンの中中華炒め		しょうり卵の花
	塩分 2.2g	塩分 1.6g		エネルギー 161kcal		エネルギー 209kcal
				塩分 1.7g		塩分 1.7g
7月	豚肉と彩り野菜の柚子風味	鶏団子の酢豚風	7月	チキンステーキ(オニオンソース)	7月	自身魚の煮付け(ヨシキリザメ)
1日	南瓜と蓮根のハニーソース	厚揚げのかか煮	2日	アジの塩焼き	3日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き
6日	鶏大豆の和風トマト煮	牛肉入り野菜の甘辛煮	3日	ブロッコリーと人参のソテー	0日	ベジタブルソテー
土	ワカメのゴマ風味炒め	味噌風味きんぴらごぼろ	日	りぼんパスタのペペロン風	土	大学芋
	エネルギー 182kcal	エネルギー 196kcal	土	ソーセージのポトフ風		貝と青菜の刻み炒め
	塩分 1.9g	塩分 1.7g		ツナのあっさり煮		わかめと水くわいの酢の物
				エネルギー 199kcal		エネルギー 162kcal
				塩分 1.3g		塩分 2.0g
7月	モウカのバジル風味焼き	ビーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】	7月	ハッシュドビーフ	7月	焼肉
1日	キャベツとハムの中華炒め	ひじきと大豆の煮物	2日	豚ちり鍋風	7月	マクロの照り焼きハンバーグ
7日	濃厚ポテトサラダ	野菜のバジル炒め	4日	人参と玉子の炊き合わせ	3日	塩枝豆
日	はんぺんと野菜の田舎煮	ほうれん草のツナ和え	日	野菜の柚子胡椒炒め	1日	インゲンときのこの生姜風味
日	蒸し鶏と茄子の味噌和え		日	酢豚風炒め	日	オクラソーセージ大豆ソテー
	エネルギー 181kcal	エネルギー 148kcal	日	ほうれん草のベーコン和え	日	ミックスビーンズ
	塩分 1.9g	塩分 1.9g	日	マカロニトマトソテー	日	きくらげの酢の物
				エネルギー 178kcal		エネルギー 199kcal
				塩分 1.8g		塩分 1.8g
7月	鶏肉とナッツのチリソース	赤魚の粕漬け焼き	7月	豆腐と豚肉の中中華炒め	7月	煮込みハンバーグ(トマト)
1日	若竹煮	大根煮	2日	煮込みハンバーグ(トマト)	2日	インゲンソテー
8日	炒り豆腐	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	5日	タマゴマカロニサラダ	5日	ブロッコリーのベーコンソテー
月	ズッキーニのみぞれ和え	鶏じゃが	月	おでん風煮物	月	野菜のごま味噌煮
	エネルギー 183kcal	エネルギー 143kcal	月	コーンと玉葱のおかか炒め	月	高野豆腐のそぼろ煮
	塩分 1.9g	塩分 1.6g	月	エネルギー 208kcal	月	エネルギー 185kcal
				塩分 1.9g		塩分 2.4g
7月	自身魚フライ	ポークトマト煮	7月	鮭の味噌幽庵焼き	7月	鶏の柚子胡椒焼き
1日	ミックスビーマンソテー	シュルマカロニサラダ	2日	もやしのナムル	2日	バターコーン
9日	じゃがバター	マーボー春雨	6日	玉子と夏野菜含め煮【6月-9月限定】	6日	ひじきと豆のサラダ
火	茄子とこんにゃくの煮浸し	ほうれん草の磯辺和え	火	さつま芋のトマトソース煮	火	チャーシュー野菜炒め
	エネルギー 154kcal	エネルギー 258kcal	火	ほうれん草の煮浸し	火	白菜の錦和え
	塩分 1.7g	塩分 1.7g	火	エネルギー 185kcal	火	エネルギー 201kcal
				塩分 1.6g		塩分 2.1g
7月	鶏肉とキャベツの味噌炒め	味噌つくね	7月	豚の生姜焼き	7月	いかの天ぷらカレー南蛮
2日	切干大根の酢の物	緑ビーマンソテー	2日	厚揚げの煮物	2日	きのこ生姜炒め
0日	ポークチャップ	白菜の炒め漬け	7日	豆腐の煮やっこ	7日	豆腐の煮やっこ
水	甘酢蓮根	豆腐と春雨の旨煮	水	牛肉と根菜の煮物	水	牛肉と根菜の煮物
	エネルギー 262kcal	エネルギー 227kcal	水	牛蒡の胡麻和え	水	大根の甘酢漬け
	塩分 1.8g	塩分 2.2g	水	エネルギー 172kcal	水	エネルギー 175kcal
				塩分 1.8g		塩分 1.9g
7月	ハンバーグデミグラスソース	ポークカレー	7月	赤魚の塩麹焼き	7月	牛肉のトマト煮
2日	茹でブロッコリー	青菜のソテー	2日	ワカメの青ジソサラダ	2日	冬瓜の煮物【6月-9月限定】
1日	ワカメとカニカマの酢の物	福神漬	8日	南瓜煮	8日	野菜炒め
木	ビーフンの塩炒め		木	きのこの炒り豆腐	木	竹輪と昆布の炒り煮
	エネルギー 184kcal	エネルギー 163kcal	木	切干ゆず風味	木	エネルギー 130kcal
	塩分 3.0g	塩分 2.5g	木	エネルギー 130kcal	木	エネルギー 135kcal
				塩分 1.9g		塩分 1.8g

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日11時までにお願います。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。