

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
8月15日	白身魚の甘酢あん 牛蒡の当座煮 大根とカニカマの煮物 筍と玉子の中華風炒め ひじきとじゃが芋の煮物 エネルギー 175kcal 塩分 2.7g	牛肉ときのこの柚子風味炒め 南瓜のそぼろ煮 洋風けんちん煮 小松菜の胡麻和え エネルギー 187kcal 塩分 1.8g	8月22日	豚肉と青菜のたまご炒め オクラとコーンのおろし和え キャベツと鶏肉の華風炒め かぼちゃソテー エネルギー 172kcal 塩分 1.7g	8月22日	サバのもろみ焼き キャベツとハムの中中華炒め 五目野菜の甘酢和え ニラと豚肉の味噌炒め 二色和え エネルギー 234kcal 塩分 1.7g	8月29日	鶏肉と里芋のカレー煮 厚揚げのそぼろ煮 中華うま煮炒め ほうれん草のナムル エネルギー 168kcal 塩分 1.8g	8月29日	焼肉 えのきのおろし和え 白菜とミンチの中中華炒め 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 162kcal 塩分 2.0g	
8月16日	豚肉とナスの味噌炒め ほうれん草のバターソテー イカと大根の炒め煮 りんごのコンポート エネルギー 170kcal 塩分 1.7g	8月16日	鮭の醤油幽庵焼き ミックスピーマンソテー 甘酢蓮根 和風カレー煮 キャベツと挽肉の玉子炒め エネルギー 172kcal 塩分 1.4g	8月23日	牛肉とインゲンの炒め物 南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 169kcal 塩分 2.0g	8月23日	鶏団子の酢豚風 竹の子と人参のおかか煮 浅炊ふき 切干大根と小松菜の煮物 エネルギー 133kcal 塩分 2.0g	8月30日	豚しゃぶ カニ風味サラダ 筑前煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 192kcal 塩分 1.8g	8月30日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き カリフラワーのレモンマリネ すき焼き風煮 大根なます エネルギー 185kcal 塩分 1.7g
8月17日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 マカロニマリネサラダ 貝と青菜の刻み炒め ソーセージときのこのニンニク風味 エネルギー 201kcal 塩分 2.1g	8月17日	白菜と豚肉のうま煮 じゃが芋のそぼろあんかけ 鶏豆腐 ほうれん草の柚子和え エネルギー 159kcal 塩分 1.8g	8月24日	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】 さつま芋のバター炒め あさりと玉葱のにんにく醤油 蓮根の梅和え エネルギー 191kcal 塩分 2.0g	8月24日	牛しぐれ煮 シューマイ 肉じゃが 和風りぼんパスタ エネルギー 216kcal 塩分 2.0g	8月31日	チリソースミートボール ベベロンチーノマカロニ ソナのあっさり煮 カレー風味ソテー 中華風もやし炒め エネルギー 239kcal 塩分 2.2g	8月31日	サワラの味噌幽庵焼き キャベツと油揚げの煮浸し ほうれん草とタコのにんにく和え マーボー豆腐 南瓜サラダ エネルギー 189kcal 塩分 1.6g
8月18日	ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜煮洋風仕立て 野菜炒め 蓮根の胡麻和え エネルギー 183kcal 塩分 1.7g	8月18日	煮込みハンバーグ もやしのナムル ほうれん草のおひたし ヘルシーチンジャオ ツナとキャベツの炒め物 エネルギー 190kcal 塩分 2.5g	8月25日	ブリの照焼き ベジタブルソテー きんぴらごぼう 親子煮 青菜ときのこのオリーブ蒸し エネルギー 222kcal 塩分 1.7g	8月25日	豚ちり鍋風 青菜のナムル 海鮮ビーフン炒め タラモサラダ エネルギー 187kcal 塩分 2.0g				
8月19日	赤魚の煮付け きのこ生姜炒め ポテトソテー 大根と豚肉の煮物 磯わかめ エネルギー 150kcal 塩分 2.5g	8月19日	ホイコーロー 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら エネルギー 158kcal 塩分 1.7g	8月26日	鶏肉とナッツのチリソース 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 野菜のごま味噌煮 サウザンサラダ エネルギー 184kcal 塩分 1.7g	8月26日	白身魚フライ 小松菜の錦和え パンプキンサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 三色酢味噌和え エネルギー 181kcal 塩分 1.7g				
8月20日	豚肉のジギスカン風 油揚げの玉子炒め ラトウイユ しっとり卵の花 エネルギー 196kcal 塩分 1.7g	8月20日	海鮮チリソース炒め 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 豆腐の煮やっこ エネルギー 166kcal 塩分 2.0g	8月27日	ブルコギ 南瓜と蓮根のハニースソース 味噌田菜 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 170kcal 塩分 1.8g	8月27日	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 人参マリネサラダ 小松菜の辛子和え 厚揚げの五目あんかけ さつま芋の甘露煮 エネルギー 134kcal 塩分 1.7g				
8月21日	えび入りカツ インゲンときのこの生姜風味 きんぴら蓮根 鶏挽き肉と大豆の含め煮 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 212kcal 塩分 1.7g	8月21日	チキンステーキ(トマトソース) 塩枝豆 白菜の錦和え 野菜の味噌炒め 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 178kcal 塩分 1.5g	8月28日	トマトオムレツ キャベツのコールスローサラダ 里芋としめじの煮物 ナスとイタリアン野菜の塩炒め コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 153kcal 塩分 1.7g	8月28日	青椒肉絲 大豆サラダ さつま芋の煮しめ 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ) エネルギー 172kcal 塩分 2.0g				

★追加注文・キャンセル
などの変更のご連絡は、
前日11時までにお願ひし
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。