

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
7月15日	牛肉と野菜のオイスター炒め	鶏肉の山賊焼き	ナガメヌケの味噌煮	煮込みハンバーグ	ズッキーニとチキンのトマト煮	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ
	エネルギー 445kcal	エネルギー 441kcal	茹でインゲン	ヤングコーンソテー	エネルギー 503kcal	エネルギー 439kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.7g	ナスのトマトソース	エノキ茸の煮浸し	塩分 1.8g	塩分 2.2g
	おでん風煮物	ほうれん草の柚子和え	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	野菜のバジル炒め	油揚げの玉子炒め	大根の煮物洋風仕立て
	オクラと昆布のたくあんちらし	ヘルシーチンジャオ	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	白滝のおかか煮	野菜炒め	鶏ひき肉のチャプチェ
	エネルギー 445kcal	エネルギー 441kcal	エネルギー 442kcal	エネルギー 466kcal	蓮根の胡麻和え	コーンと玉葱のおかか炒め
	塩分 2.0g	塩分 2.7g	塩分 1.7g	塩分 2.4g	エネルギー 503kcal	エネルギー 439kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.7g	塩分 1.7g	塩分 2.4g	塩分 1.8g	塩分 2.2g
7月16日	関西風オムレツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	ホッケの照焼き	栗かぼちゃコロッケ	牛肉とほうれん草の炒め物	ブルコギチキン
	昆布豆	切干とベーコンの煮物	春菊のおかか和え	きのこソテー	エネルギー 473kcal	エネルギー 422kcal
	チンゲン菜ときのこのソテー	茄子のそぼろ煮	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	野菜の三杯酢	塩分 2.3g	塩分 1.7g
	根菜の五目煮	春菊のお浸し	さつま芋の肉じゃが風	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	お魚厚揚げ	チンゲン菜のごま和え
	ひじきサラダ	ごぼうとれんこんの甘酢和え	ごぼうとれんこんの甘酢和え	ほうれん草とハムのクリーム煮	じゃが芋の鳴門煮	イカ入りつみれの炊き合せ
	エネルギー 431kcal	エネルギー 465kcal	エネルギー 440kcal	エネルギー 467kcal	つば漬け	梅ごぼう
	塩分 1.6g	塩分 2.0g	塩分 1.3g	塩分 1.1g	エネルギー 473kcal	エネルギー 422kcal
	塩分 1.6g	塩分 2.0g	塩分 1.3g	塩分 1.1g	塩分 2.3g	塩分 1.7g
7月17日	豚肉とナスの味噌炒め	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	鶏肉ときのこのトマト煮	白菜と豚肉のうま煮	えび入りカツ	ホイコーロー
	キャベツとソナのレモン和え	切干大根煮	ミモザサラダ	山芋のガーリック風味	春菊とじゃが芋の旨塩和え	油揚げとこんにゃくの白和え
	チーズオムレツ	茄子と厚揚げの照り炒め	豆腐の和風煮	オクラソーセージ大豆ソテー	竹の子のピリ辛炒め	野菜のごま味噌煮
	四色なます	もやしとザーサイ炒め	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	ふきの二杯酢	高野豆腐のがめ煮	ほうれん草のバターソテー
	エネルギー 470kcal	エネルギー 476kcal	エネルギー 445kcal	エネルギー 446kcal	オクラのおかか和え	エネルギー 444kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.8g	塩分 1.7g	塩分 1.7g	エネルギー 444kcal	エネルギー 447kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.8g	塩分 1.7g	塩分 1.7g	塩分 1.7g	塩分 1.7g
7月18日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】	サーモンフライ	牛肉とポテトのガリパタソース	えび入りカツ	ホイコーロー
	塩枝豆	豆腐の柚子あんかけ	茹でブロッコリー	カニ風味サラダ	春菊とじゃが芋の旨塩和え	油揚げとこんにゃくの白和え
	玉子と夏野菜含め煮【6月-9月限定】	小松菜と牛肉の炒め物	南瓜煮	筍と玉子の中華風炒め	竹の子のピリ辛炒め	野菜のごま味噌煮
	じゃが芋と椎茸の煮物	ハムとキャベツのマリネ	洋風けんちん煮	青物の昆布め	高野豆腐のがめ煮	ほうれん草のバターソテー
	春雨の酢の物	ハムとキャベツのマリネ	しっとり卵の花	牛肉とポテトのガリパタソース	オクラのおかか和え	エネルギー 444kcal
	エネルギー 472kcal	エネルギー 435kcal	エネルギー 494kcal	エネルギー 524kcal	エネルギー 444kcal	エネルギー 447kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.9g	塩分 2.1g	塩分 1.9g	塩分 1.7g	塩分 1.7g
	塩分 1.8g	塩分 1.9g	塩分 2.1g	塩分 1.9g	塩分 1.7g	塩分 1.7g
7月19日	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	メルルーサの磯辺焼き	カニ玉あんかけ(あん別添え)	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】
	フキと油揚げの炒り煮	人参レモン煮	しろ菜のお浸し	ミニがんも	塩枝豆	豆腐の柚子あんかけ
	キャベツとウインナーのカレー炒め	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	玉子と夏野菜含め煮【6月-9月限定】	小松菜と牛肉の炒め物
	昆布の佃煮	マーボー茄子	スパゲティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物	じゃが芋と椎茸の煮物	ハムとキャベツのマリネ
	エネルギー 462kcal	エネルギー 439kcal	エネルギー 475kcal	エネルギー 526kcal	春雨の酢の物	ハムとキャベツのマリネ
	塩分 2.1g	塩分 1.4g	塩分 2.1g	塩分 2.1g	エネルギー 472kcal	エネルギー 435kcal
	塩分 2.1g	塩分 1.4g	塩分 2.1g	塩分 2.1g	塩分 1.8g	塩分 1.9g
	塩分 2.1g	塩分 1.4g	塩分 2.1g	塩分 2.1g	塩分 1.7g	塩分 1.7g
7月20日	いか入りカツ	焼肉	豚肉の甘辛炒め	ハンバーグオニオンソース	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	メルルーサの磯辺焼き
	きのこのバター醤油炒め	海老ポテトサラダ	インゲンのピーナッツ和え	シエルマカロニ	フキと油揚げの炒り煮	人参レモン煮
	ほうれん草のおひたし	豆腐のチャンプルー	あさりと玉葱のんにく醤油	チンゲン菜の煮浸し	キャベツとウインナーのカレー炒め	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)
	ポークビーンズ	枝豆とカニカマの煮物	キャベツと挽肉の玉子炒め	ソーセージのポトフ風	昆布の佃煮	マーボー茄子
	きんぴらごぼう	エネルギー 476kcal	エネルギー 467kcal	エネルギー 467kcal	エネルギー 462kcal	エネルギー 439kcal
	エネルギー 476kcal	エネルギー 503kcal	エネルギー 467kcal	エネルギー 467kcal	塩分 2.1g	塩分 1.4g
	塩分 1.9g	塩分 1.9g	塩分 1.9g	塩分 1.8g	塩分 2.1g	塩分 1.4g
	塩分 1.9g	塩分 1.9g	塩分 1.9g	塩分 1.8g	塩分 2.1g	塩分 1.4g
7月21日	豚肉とピーマンのペッパー炒め	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	韓国風焼肉炒め	豚肉と野菜のおろしポン酢	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	メルルーサの磯辺焼き
	じゃが芋の梅おかか	ゴマドレサラダ	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	南瓜のそぼろ煮	フキと油揚げの炒り煮	人参レモン煮
	彩り炒り豆腐	南瓜のほっこり煮	味噌田菜	鶏豆腐	キャベツとウインナーのカレー炒め	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)
	ほうれん草のベーコン和え	青菜のおろし和え	きのこのおひたし	人参のしりしり	昆布の佃煮	マーボー茄子
	エネルギー 435kcal	エネルギー 489kcal	エネルギー 448kcal	エネルギー 453kcal	エネルギー 462kcal	エネルギー 439kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.0g	塩分 1.8g	塩分 1.9g	塩分 2.1g	塩分 1.4g
	塩分 1.9g	塩分 2.0g	塩分 1.8g	塩分 1.9g	塩分 2.1g	塩分 1.4g

★追加注文・キャンセル  
 などの変更のご連絡は  
 前日の午前11時までに  
 お願いします。  
 ※土・日・祝日は  
 電話受付休業となりますので  
 金曜日の午前11時までに  
 月曜日までの注文・キャンセルの  
 ご連絡をお願いいたします。

サービス向上のため、お客様アンケート実施しております。  
 ご回答いただけますと幸いです。

