

| | 昼食 | 夕食 | 昼食 | 夕食 | | 昼食 | 夕食 | |
|-------|--|--|-------|--|-------|---|-------|---|
| 7月15日 | アジの梅煮 花人参 じゃが芋ベーコン炒め 枝豆豆腐の炊き合せ 法蓮草の三色和え | 鶏の唐揚げ さくら漬け ナスのトマトソース 野菜の山椒風味炒め フキの青煮 | 7月15日 | ポークビーフズ しろ菜のかか和え 春雨とハムのソテー がんとのみぞれ煮 ピリ辛こんにゃく | 7月15日 | 帆立風味カツ 小松菜の胡麻和え ワカメの青ジソサラダ 豚汁風煮 さつま芋のバター炒め | 7月15日 | 鮭大根 ミニコロッケ 豚肉のオイスター炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め |
| 金 | エネルギー 477kcal 塩分 2.6g | エネルギー 518kcal 塩分 1.9g | 金 | エネルギー 516kcal 塩分 2.8g | 金 | エネルギー 519kcal 塩分 2.8g | 金 | エネルギー 574kcal 塩分 2.4g |
| 7月16日 | ミートボールカレー シーザーサラダ 福神漬け | スズキの利休焼き 塩枝豆 海老いなり さつま芋の肉じゃが風 ひじきとハムの酢の物 | 7月16日 | アジのチリソース キャベツの塩炒め 青菜のおひたし じゃが芋の旨煮 シューマイ | 7月16日 | ハヤシオムレツ そら豆ソテー 法蓮草とベーコンのソテー 鶏肉の野菜あんかけ 焼きそば | 7月16日 | 牛肉の味噌生姜煮 柚子ドレサラダ 南瓜のそぼろ煮 白菜のレモン酢和え |
| 土 | エネルギー 453kcal 塩分 2.6g | エネルギー 552kcal 塩分 2.6g | 土 | エネルギー 452kcal 塩分 1.9g | 土 | エネルギー 483kcal 塩分 1.6g | 土 | エネルギー 501kcal 塩分 1.8g |
| 7月17日 | 赤魚の煮付け グリーンアスパラ レンコンのじゃこ煮 牛肉と大根の甘辛煮 ピーマンと竹の子の炒め物 | チャプチェ 白菜の和え物 ふわふわ豆腐あんかけ 法蓮草のしそひじき和え | 7月17日 | 豚肉のにんにく味噌焼き つぼ漬け 小松菜の炒り菜 キャベツとウインナーのカレー炒め 中華風春雨サラダ | 7月17日 | サバの塩焼き 春菊のナムル 三杯酢和え 牛肉と根菜の煮物 ニラとあさりの玉子とじ | 7月17日 | 白身魚の胡麻風味焼き 春菊のおろし和え 糸コンのたらこ炒め 牛肉とエリンギの炒め煮 うぐいす豆 |
| 日 | エネルギー 440kcal 塩分 2.7g | エネルギー 464kcal 塩分 1.8g | 日 | エネルギー 450kcal 塩分 1.9g | 日 | エネルギー 497kcal 塩分 1.6g | 日 | エネルギー 485kcal 塩分 1.9g |
| 7月18日 | 鶏肉の山賊焼き 焼餃子 鮭じゃがバター 小松菜のかか和え | 白身魚(ホキ)のバジル焼き 青菜とコーンのソテー りんごシロップ漬け レンコン肉詰フライ 南瓜サラダ | 7月18日 | 太刀魚の照焼き 白菜の生姜和え 三角いなり 鶏ゴボウ 法蓮草とハムのマリーネ | 7月18日 | 韓国風焼肉炒め 大根煮 マッシュサラダ マーボーナス チンゲン菜の辛子和え | 7月18日 | 白身魚(シルバー)のトマト煮 味きゅうり 豆腐のあんかけ ほたて入り五目煮 南瓜煮 |
| 月 | エネルギー 512kcal 塩分 0.7g | エネルギー 515kcal 塩分 2.2g | 月 | エネルギー 570kcal 塩分 2.3g | 月 | エネルギー 497kcal 塩分 1.6g | 月 | エネルギー 484kcal 塩分 2.7g |
| 7月19日 | カニ玉あんかけ 若芽とオクラの梅酢和え 野菜のカレー炒め 法蓮草の胡麻和え | 鶏団子の豆乳煮 インゲンソテー こんにゃくきんぴら さつま芋の彩煮 フルーツカクテル | 7月19日 | 鶏肉と野菜の山賊炒め 小松菜の煮浸し 白菜とミンチの中華炒め 大根とツナのサラダ | 7月19日 | 白身魚(シルバー)のトマト煮 味きゅうり 豆腐のあんかけ ほたて入り五目煮 南瓜煮 | 7月19日 | 白身魚(シルバー)のトマト煮 味きゅうり 豆腐のあんかけ ほたて入り五目煮 南瓜煮 |
| 火 | エネルギー 479kcal 塩分 3.8g | エネルギー 463kcal 塩分 1.3g | 火 | エネルギー 411kcal 塩分 1.2g | 火 | エネルギー 484kcal 塩分 2.7g | 火 | エネルギー 484kcal 塩分 2.7g |
| 7月20日 | 牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 野菜の甘酢炒め 青菜の磯辺和え | 白身魚フライ ヤングコーンソテー 山菜煮 五目そぼろ高野豆腐煮 キャベツの沢庵和え | 7月20日 | サンマの利休煮 ほうれん草の鰯和え フルーツポンチ 高野の炊き合せ バジルポテト | 7月20日 | 豚井 きのこのおひたし 枝豆のおかか和え | 7月20日 | 豚井 きのこのおひたし 枝豆のおかか和え |
| 水 | エネルギー 445kcal 塩分 1.3g | エネルギー 466kcal 塩分 1.3g | 水 | エネルギー 646kcal 塩分 2.5g | 水 | エネルギー 482kcal 塩分 1.6g | 水 | エネルギー 482kcal 塩分 1.6g |
| 7月21日 | サワラの幽庵焼 法蓮草の辛子和え 昆布豆 おでん風煮 ミモザサラダ | 和風ハンバーグ シャトー人蔘 冬瓜のあんかけ じゃが芋としいたけの煮物 チンゲン菜のソテー | 7月21日 | ロールキャベツの炊き合せ 切干とベーコンの煮物 豚すき 茄子の味噌炒め | 7月21日 | サワラのバター醤油焼き 青菜のピーナッツ和え 一夜漬(白菜・昆布) おふくろ煮 オクラの梅和え | 7月21日 | サワラのバター醤油焼き 青菜のピーナッツ和え 一夜漬(白菜・昆布) おふくろ煮 オクラの梅和え |
| 木 | エネルギー 516kcal 塩分 1.5g | エネルギー 474kcal 塩分 2.2g | 木 | エネルギー 511kcal 塩分 2.7g | 木 | エネルギー 432kcal 塩分 1.5g | 木 | エネルギー 432kcal 塩分 1.5g |

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