	昼食	夕食
7月15日(金)	豚肉のジンギスカン風 里芋のそぼろあんかけ 四色豆腐 コーン春雨サラダ エネルギー 209kcal 塩分 2.3g	ホキの粕焼き. しそ昆布 インゲンの利休和え がんもの含め煮 南瓜と蓮根のハニーソース エネルギー 198kcal 塩分 1.9g
7月16日(土)	白身魚のみぞれ煮 きゅうり漬 きのこのおひたし マーボーナス ふきの二杯酢 エネルギー 185kcal 塩分 2.3g	チキンステーキ(醤油) ブロッコリーと人参のソテー さつま芋のバター炒め マカロニとサーモンのクリーム煮 チンゲン菜の磯辺和え エネルギー 224kcal 塩分 1.6g
7月17日(日)	男爵和風酢豚 ゴマドレサラダ ホタテと青菜の刻み炒め こんにゃくきんぴら エネルギー 183kcal 塩分 1.4g	赤魚の塩焼き. ちくわの磯辺天 五目野菜の甘酢和え 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 小松菜のおひたし エネルギー 178kcal 塩分 2.1g
7月18日(月)	ブリの照焼き. 牛蒡の中華マリネ ジャンボシューマイ 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 干しエビとほうれん草の炒めもの エネルギー 285kcal 塩分 1.7g	野菜ハンバーグの昆布あんかけ 白菜の煮浸し ポテトサラダ 牛肉入り野菜の甘辛煮 甘酢蓮根 エネルギー 236kcal 塩分 2.0g
7月19日(火)	豚肉のマヨネーズ炒め 大豆と穴子の甘煮 イカと大根の炒め煮 青菜のナムル エネルギー 205kcal 塩分 1.9g	黒メバルの彩り中華ソース 磯わかめ 高野の炊き合わせ はんぺんのトマト焼き さつま芋のレモン煮 エネルギー 218kcal 塩分 2.5g
7月20日(水)	サバのごま風味焼き. 人参のナムル 小松菜と玉葱のツナ和え 南瓜のほっこり煮 コンニャクの中華和え エネルギー 297kcal 塩分 1.6g	チキン南蛮 茹でブロッコリー ひじきと大豆の煮物 洋風けんちん煮 白菜の炒め漬け エネルギー 209kcal 塩分 2.1g
7月21日(木)	牛すきやき(丼) 紅生姜 ほうれん草の柚子和え エネルギー 196kcal 塩分 2.5g	カレイの生姜煮 刻み沢庵 肉詰めいなり. 鮭じゃが煮 きのこきんぴら エネルギー 204kcal 塩分 2.6g

	昼食	夕食
7月22日(金)	サワラの西京焼き. 三色和え 13品目うの花 肉野菜炒め 竹の子と人参のおかか煮 たけのこ御飯 エネルギー 198kcal 塩分 0.9g	ハッシュドビーフ さつま芋サラダ あさりと玉葱のにんにく醤油 大根とカニカマの煮物 エネルギー 218kcal 塩分 1.8g
7月23日(土)	鶏肉の山賊焼き きのことちくわの和風ソテー カレー風味ソテー ビビンバほうれん草 エネルギー 216kcal 塩分 2.0g	あんこうの生姜炒め 昆布のごま風味 ネギ入りだし巻き玉子 高野豆腐のがめ煮 小松菜と穴子の煮浸し エネルギー 214kcal 塩分 2.1g
7月24日(日)	タラのスパイス焼き ヤングコーンソテー じゃが芋のクリーム煮 肉詰めピーマンフライ インゲンのピーナッツ風味 エネルギー 246kcal 塩分 2.3g	豚肉と玉葱の味噌炒め ひじき入り白和え 田舎煮 キャベツのナムル エネルギー 178kcal 塩分 2.2g
7月25日(月)	焼き餃子 かぼちゃソテー ほうれん草とタコのにんにく和え ソーセージのポトフ風 温野菜サラダ エネルギー 222kcal 塩分 1.8g	鮭の味噌幽庵焼き. ごぼうサラダ 大豆大根 豚きんぴら 小松菜の辛子和え エネルギー 210kcal 塩分 1.8g
7月26日(火)	サバの照焼き. 生姜昆布 小松菜の胡麻和え 野菜の味噌炒め 中華風春雨サラダ エネルギー 279kcal 塩分 2.0g	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め 和風ニョッキ 筑前煮 コーンとツナのサラダ エネルギー 187kcal 塩分 1.7g
7月27日(水)	ハンバーグデミグラスソース シャトー人参 えのきのおろし和え オクラソーセージ大豆ソテー 干しエビと小松菜の中華風 エネルギー 198kcal 塩分 2.1g	白身魚の和風あんかけ キャベツのしその実和え 特製シューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ 二色和え エネルギー 194kcal 塩分 1.9g
7月28日(木)	海鮮塩炒め 南瓜と枝豆の煮物 味噌田楽 ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 173kcal 塩分 2.3g	チキンステーキ(オニオンアップルソース) 青菜のソテー さつま芋とレーズンの煮物 野菜の柚子胡椒炒め マカロニトマトソテー エネルギー 227kcal 塩分 1.1g

	昼食	夕食
7月29日(金)	韓国風焼肉炒め 里芋の煮ころがし マーボー豆腐 きんぴらごぼう エネルギー 219kcal 塩分 2.1g	まぐろハンバーグ オクラのおかか和え インゲンの胡麻和え 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ひじき煮 しょうが御飯 エネルギー 237kcal 塩分 2.3g
7月30日(土)	赤魚の塩麹焼き. 茹でインゲン 三色炒め煮 根菜のカポナータ風 白菜の中華マリネ エネルギー 173kcal 塩分 1.8g	チキンカレー 福神漬 ほうれん草の煮浸し エネルギー 178kcal 塩分 2.1g
7月31日(日)	和風メンチカツ 塩枝豆 がんものかぶら蒸し風 あさりとじゃが芋の白ワイン煮 青物の昆布〆 エネルギー 249kcal 塩分 1.9g	シルバーのムニエル　オーロラソース ベジタブルソテー 冬瓜のコンポート ナスとイタリア野菜の塩炒め ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ エネルギー 318kcal 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の18:00までにお願いします。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。