

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
4月1日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ペペロンチーノマカロニ 南瓜煮 野菜炒め 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 506kcal 塩分 2.5g	ホイコーロー 厚揚げの煮物 酢豚風炒め 切干ゆず風味 エネルギー 459kcal 塩分 1.8g	4月2日	白菜と豚肉のうま煮 厚揚げのかか煮 ポトフ風 マカロニサラダ エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	4月2日	牛肉のネギ塩炒め 蒸し鶏とひじきの梅肉和え ポークビーンズ ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	4月9日	イカとブロッコリーのレモン炒め 豆腐の柚子あんかけ 小松菜と牛肉の炒め物 ハムとキャベツのマリネ エネルギー 435kcal 塩分 2.0g	4月30日	鶏肉とナッツのチリソース ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 春雨の酢の物 エネルギー 464kcal 塩分 1.8g	
4月6日	コロッケ 茹でブロッコリー 三色炒め煮 ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	鶏肉と里芋のカレー煮 ツナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花 エネルギー 450kcal 塩分 1.9g	4月23日	ハンバーグデミグラスソース キャベツのおかか和え ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさり野菜の炒め煮 枝豆の白和え エネルギー 497kcal 塩分 2.5g	4月30日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め さつまいもサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	4月30日	豚肉と豆腐の玉子とじ 無限なす じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮 エネルギー 435kcal 塩分 1.3g	4月30日	サバの野菜入り甘酢煮 オクラのごま和え さつま芋のケチャップ煮 ソナマカロニサラダ エネルギー 555kcal 塩分 1.2g	
4月7日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め シェルマカロニのペペロン風 あさりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参) エネルギー 479kcal 塩分 2.3g	洋風ロールキャベツ(トマトソース) ピースソテー 大学芋 四色豆腐 ワカメの土佐酢和え エネルギー 442kcal 塩分 1.7g	4月24日	チキンカツ インゲンの利休和え 温野菜サラダ ナスとイタリアン野菜の塩炒め はんぺんの玉子とじ エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	4月24日	豚すき 彩りしんじょう 鶏大豆の和風トマト煮 きのこちくわの和風ソテー エネルギー 485kcal 塩分 2.0g					
4月8日	バサのバジル焼き 大根しょうゆ漬 里芋のそぼろあんかけ 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え エネルギー 538kcal 塩分 2.8g	鶏肉の甘酢あんかけ ブロッコリーのペーコンソテー ピーマン炒め ほうれん草のおかか和え エネルギー 463kcal 塩分 2.0g	4月25日	豚肉のマヨネーズ風炒め キャベツとハムの中華炒め イカと大根の炒め煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 469kcal 塩分 2.1g	4月25日	サワラの煮付け 白菜の煮浸し 里芋とこんにゃくの味噌煮 麩チャンプルー ひじきと大豆の煮物 エネルギー 496kcal 塩分 2.2g					
4月9日	牛肉とエリンギの玉子炒め 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物 エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	肉豆腐 大豆のオリーブ炒め 肉じゃがカレー風味 コンニャクの中華和え エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	4月26日	ブルコギチキン キャベツのピリ辛漬 イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう エネルギー 420kcal 塩分 1.8g	4月26日	牛肉とほうれん草の炒め物 お魚厚揚げ じゃが芋の鳴門煮 つぼ漬 エネルギー 473kcal 塩分 2.3g					
4月20日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 コーン春雨サラダ チキンクリームシチュー ひじき煮 エネルギー 458kcal 塩分 1.8g	シイラの塩焼き ブロッコリーと人参のソテー きんぴら蓮根 ヘルシーチンジャオ 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 427kcal 塩分 2.6g	4月27日	あさりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 紅生姜 エネルギー 441kcal 塩分 3.2g	4月27日	油淋鶏 ベジタブルソテー ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 499kcal 塩分 2.3g					
4月21日	牛肉とインゲンの炒め物 厚焼き玉子 野菜の味噌炒め 茄子のサレレノ風 エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	チキンステーキ(醤油ソース) 蒟蒻と蒟のきんぎょ煮 ジャガ芋のスパイス蒸し 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え エネルギー 420kcal 塩分 1.5g	4月28日	豚肉と青菜のたまご炒め 切干大根煮 茄子と厚揚げの照り炒め もやしとザーサイ炒め エネルギー 459kcal 塩分 1.8g	4月28日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 キャベツとツナのレモン和え 親子煮 四色なます エネルギー 461kcal 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。

