

普通食献立表

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。

●全てのおかずが熟練した調理員の手作です。

●100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。

昼食	夕食
洋風ロールキャベツ(トマトソース)	豚肉の甘辛炒め
黄ピーマンマリネ	エノキ茸の煮浸し
きつまいもサラダ	鶏大豆の和風トマト煮
きのこの炒り豆腐	牛蒡の中華マリネ
ワカメとカニカマのゴマ風味	
エネルギー 446kcal	エネルギー 462kcal
塩分 1.9g	塩分 1.8g
赤魚の塩焼き	ハンバーグオニオンソース
山芋とアスパラのお浸し	インゲンソテー
小松菜と油揚げの煮浸し	白菜の生姜和え
がんもの詰め煮	田舎煮
ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	ピーマンと竹の子の炒め物
エネルギー 451kcal	エネルギー 458kcal
塩分 2.4g	塩分 1.9g
牛肉のトマト煮	男爵和風酢豚
里芋のそぼろあんかけ	ハムとキャベツのマリネ
けんちん煮	豚肉とこんにゃく炒め
小松菜の胡麻和え	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)
エネルギー 438kcal	エネルギー 471kcal
塩分 1.7g	塩分 2.3g
豚肉の中華風ピリ辛炒め	ほうれん草オムレツ
マカロニサラダ	枝豆とカニカマの煮物
豆腐の和風煮	南瓜煮
ワカメの酢の物	イカと大根の炒め煮
エネルギー 451kcal	エネルギー 441kcal
塩分 2.0g	塩分 2.0g
鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	あじフライ
蓮根のレモン酢漬け	大豆のオリーブ炒め
あさりとほうれん草の玉子とじ	切干大根煮
コーンとツナのサラダ	糸コンと鶏肉の煮物
エネルギー 486kcal	エネルギー 463kcal
塩分 1.8g	塩分 1.8g
サワラの煮付け	ホイコーロー
大根漬	じゃが芋のマーボー炒め
ピリ辛こんにゃく	茄子と厚揚げの照り炒め
豚バラ肉と根菜の味噌煮	インゲンの胡麻和え
ほうれん草のおひたし	
エネルギー 554kcal	エネルギー 460kcal
塩分 2.7g	塩分 1.6g
鶏肉の山風焼き	豚肉と彩り野菜の柚子風味
三色和え	厚揚げのかか煮
南瓜と蓮根のハニーソース	牛肉入り野菜の甘辛煮
肉野菜炒め	味噌風味きんぴらごぼう
ワカメのゴマ風味炒め	
エネルギー 491kcal	エネルギー 447kcal
塩分 2.1g	塩分 1.7g

昼食	夕食
韓国風焼肉炒め	鶏団子の豚豚風
濃厚ポテトサラダ	ひじきと大豆の煮物
はんぺんと野菜の田舎煮	野菜のバジル炒め
蒸し鶏と茄子の味噌和え	ほうれん草のツナ和え
エネルギー 484kcal	エネルギー 464kcal
塩分 1.8g	塩分 1.9g
鶏肉とナッツのチリソース	豚肉と青菜のたまご炒め
若竹煮	上佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)
炒り豆腐	鶏じゃが
ズッキーニのみぞれ和え	小松菜のおかか和え
エネルギー 470kcal	エネルギー 461kcal
塩分 1.9g	塩分 2.0g
ポークトマト煮	メバルの昆布煮
じゃがバター	ミックスピーマンソテー
茄子とこんにゃくの煮浸し	シュルマカロニサラダ
背物の昆布め	マーボー春雨
エネルギー 504kcal	エネルギー 479kcal
塩分 1.6g	塩分 2.0g
鶏肉とキャベツの味噌炒め	八宝菜
栗ぜんざい	白菜の炒め漬
あさりと玉葱のワイン蒸し	豆腐と春雨の旨煮
甘酢蓮根	キャベツのレモン酢和え
エネルギー 508kcal	エネルギー 451kcal
塩分 1.4g	塩分 1.9g
ハンバーグデミグラスソース	ポークカレー
茹でブロッコリー	ワカメとカニカマの酢の物
ワカメとカニカマの酢の物	青菜のソテー
ピーマンの塩炒め	福神漬
鶏とアスパラの温サラダ	
エネルギー 474kcal	エネルギー 437kcal
塩分 2.9g	塩分 2.7g
アジの塩焼き	鶏のさっぱりお酢煮
緑ピーマンソテー	じゃーマンポテト
里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	豚肉と玉葱の味噌炒め
豆腐のチャンプル	ひじき入り白和え
チンゲン菜とコーンの中華炒め	
エネルギー 457kcal	エネルギー 453kcal
塩分 1.7g	塩分 1.7g
チキンスター(オニオンソース)	牛肉とエリンギの玉子炒め
ブロッコリーと人参のソテー	温野菜サラダ
りぼんパスタのペペロン風	ソーセージのポトフ風
ツナのあっさり煮	すき昆布煮
エネルギー 467kcal	エネルギー 567kcal
塩分 1.5g	塩分 1.9g

昼食	夕食
緑ピラスの照り焼き	豚ちり鍋風
昆布のごま風味	筍の土佐煮
人参と玉子の炊き合わせ	酢豚風炒め
野菜の柚子胡椒炒め	ブロッコリーのベーコンソテー
マカロニトマトソース	
エネルギー 481kcal	エネルギー 437kcal
塩分 1.8g	塩分 1.9g
豆腐と豚肉の中華炒め	白身魚フライ
タマゴマカロニサラダ	ミックスピーマンマリネ
おでん風煮物	ほうれん草のベーコン和え
コーンと玉葱のおかか炒め	野菜のごま味噌煮
エネルギー 494kcal	エネルギー 437kcal
塩分 1.9g	塩分 1.8g
煮込みハンバーグ	ハッシュドビーフ
ちやしのナムル	ひじきと豆のサラダ
ズッキーニとアスパラのソテー	田舎煮
チャーシュー野菜炒め	白菜の錦和え
ほうれん草の煮浸し	
エネルギー 481kcal	エネルギー 452kcal
塩分 2.7g	塩分 1.9g
牛肉とポテトのガリバターソース	豚の生姜焼き
厚揚げの煮物	豆腐の煮やっこ
イカと野菜の煮物	牛肉と根菜の煮物
牛蒡の胡麻和え	大根の甘酢漬
エネルギー 491kcal	エネルギー 474kcal
塩分 1.7g	塩分 1.8g
ツナオムレツ	チリソースミートボール
ワカメの青じソサラダ	ペペロンチーノマカロニ
南瓜煮	栗入りひじきの煮物
きのこの炒り豆腐	野菜炒め
切干ゆず風味	竹輪と昆布の炒り煮
エネルギー 437kcal	エネルギー 520kcal
塩分 1.9g	塩分 2.3g
豚しゃぶ	いかの天ぷらカレー南蛮
枝豆のおかか和え	きのこ生姜炒め
ハムと玉葱の玉子とじ	柚子風味サラダ
しっとり卵の花	豚肉とこんにゃく炒め
エネルギー 495kcal	エネルギー 446kcal
塩分 1.7g	塩分 1.9g
油淋鶏	サバのごま風味焼き
ヤングコーンソテー	ベジタブルソテー
大芋芋	マカロニのペペロン風
鶏チャンプル	あさりと玉葱の酒蒸し
わかめと水くわいの酢の物	蒸し鶏とひじきの梅肉和え
エネルギー 510kcal	エネルギー 559kcal
塩分 1.9g	塩分 1.6g

昼食	夕食
豚肉とゴボウの生姜煮	マグロの照り焼きハンバーグ
芋餡かけ	小松菜と油揚げの煮浸し
貝と青菜の刻み炒め	インゲンときのこの生姜風味
ミックスピーズ	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ
エネルギー 445kcal	エネルギー 483kcal
塩分 1.9g	塩分 2.0g
牛肉とブロッコリーのクリーム煮	焼肉
和風りぼんパスタ	ジャガ芋のスライス蒸し
四色豆腐	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ
コンニャクの中巻和え	ワカメの土佐酢和え
エネルギー 437kcal	エネルギー 498kcal
塩分 1.9g	塩分 2.1g
味噌つね	ブリの西京焼き
人参マリネサラダ	塩枝豆
厚焼き玉子	コーン春雨サラダ
きのこのすき焼き風	チキンクリームシチュー
小松菜のおひたし	ひじき煮
エネルギー 528kcal	エネルギー 533kcal
塩分 2.3g	塩分 1.5g
豚肉のマヨネーズ風炒め	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)
さんぴら蓮根	南瓜煮洋風仕立て
キャベツと鶏肉の華風炒め	大根と椎茸の煮物
茄子のサレノ風	オクラのおかか和え
エネルギー 483kcal	エネルギー 414kcal
塩分 1.7g	塩分 1.7g
モウカのレモンベッパー風味焼き	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め
輪春雨	マカロニサラダ
厚揚げのかか煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め
ポークビーンズ	蒸し鶏のネギソース
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	エネルギー 487kcal
塩分 2.4g	塩分 1.9g
豚肉とアスパラのピリ辛炒め	チキンカツ
きつまいもサラダ	黄ピーマンマリネ
野菜の味噌炒め	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め
春雨の酢の物	あさりと野菜の炒め煮
エネルギー 468kcal	エネルギー 492kcal
塩分 1.8g	塩分 1.5g
炭火焼チキン(醤油ソース)	牛肉と野菜のオイスター炒め
青菜のナムル	キャベツのコールスローサラダ
彩りしんじょう	肉じゃがカレー風味
根菜のカボナーダ風	はんぺんの玉子とじ
三色炒め煮	
エネルギー 465kcal	エネルギー 486kcal
塩分 1.6g	塩分 1.9g

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日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。