

a
ア
ミ
ツ
エ

b
ア
ミ
ツ
エ

c
ア
ミ
ツ
エ

d
ア
ミ
ツ
エ

e
ア
ミ
ツ
エ

f
ア
ミ
ツ
エ

すき焼き



出し巻き玉子
小松菜の土佐煮
れんこんの金平

1人1杯 - 278kcal
蛋白質 17.9g
塩分 2.2g

豚の生姜焼き



高野豆腐と野菜の煮物
なすのおろし煮びたし
インゲンのごま和え

1人1杯 - 326kcal
蛋白質 22.8g
塩分 2.3g

豆腐ハンバーグ



海老の野菜炒め
じゃがいもの柚子胡椒煮
いんげんの生姜和え

1人1杯 - 288kcal
蛋白質 18.0g
塩分 2.1g

麻婆豆腐



焼売
えびにら玉
小松菜と薄揚げの
中華風お浸し

1人1杯 - 295kcal
蛋白質 18.7g
塩分 1.8g

カラスガレイの煮つけ



ナスの田楽・五目豆
南瓜のそぼろあん
ほうれん草の信田和え

1人1杯 - 296kcal
蛋白質 19.3g
塩分 2.2g

アジのムニエル



ミートソースペンネ
ごぼうとハムのサラダ
キャベツとパプリカのソテー

1人1杯 - 287kcal
蛋白質 18.3g
塩分 1.4g

赤魚の照り焼き



じゃがいものそぼろ煮
チンゲン菜と竹輪の炒め物
大根のサラダ

1人1杯 - 306kcal
蛋白質 19.8g
塩分 2.6g

牛肉と大豆の玉子炒め



切干大根の煮物
じゃがいもの柚子胡椒煮
カリフラワーのおかか和え

1人1杯 - 264kcal
蛋白質 20.3g
塩分 2.3g

かつとじ



春雨炒め
インゲンと人参の和え物
大豆とひじきの煮物

1人1杯 - 345kcal
蛋白質 18.2g
塩分 2.2g

豚のマヨ焼き



じゃが芋の変わりきんぴら
ほうれん草のソテー
人参グラッセ

1人1杯 - 284kcal
蛋白質 19.9g
塩分 2.1g

チキンソテー
マスタードソース



ナポリタン
コンソメ煮・コーンマヨ
ジャーマンポテト

1人1杯 - 308kcal
蛋白質 20.5g
塩分 2.1g

筑前煮



揚げ出し豆腐の野菜あんかけ
大根の肉味噌炒め
インゲんの生姜和え

1人1杯 - 287kcal
蛋白質 22.5g
塩分 2.3g

さばの味噌煮



特製玉子焼き
白菜の煮物
おからの柚子サラダ

1人1杯 - 307kcal
蛋白質 22.6g
塩分 2.0g

鮭のちゃんちゃん焼き風



ナスの炒り煮
オクラのおかか和え
豆腐サラダ

1人1杯 - 324kcal
蛋白質 20.7g
塩分 1.9g

肉じゃが



豆腐の玉子とじ
ごぼうのツナサラダ
小松菜のお浸し

1人1杯 - 296kcal
蛋白質 19.2g
塩分 2.3g

豚の味噌焼き



豆腐の野菜あんかけ
きのこのソテー
揚げナスの胡麻和え

1人1杯 - 309kcal
蛋白質 21.5g
塩分 2.7g

豚と筍の中華炒め



海老団子のスープ煮
豆腐とわかめのサラダ
春菊の和え物

1人1杯 - 318kcal
蛋白質 20.3g
塩分 2.6g

オムレツのミートソース



豚肉のレモン醤油
豆とひじきのサラダ
茄子のツナ和え

1人1杯 - 330kcal
蛋白質 20.6g
塩分 2.5g

さばの生姜煮



きのこの玉子炒め
チンゲン菜のお浸し
インゲンのごま和え

1人1杯 - 290kcal
蛋白質 19.8g
塩分 2.2g

赤魚のおろし煮



豚と根菜の味噌煮
あんかけ揚げじゃが
五目豆・小松菜のお浸し

1人1杯 - 306kcal
蛋白質 22.0g
塩分 3.0g

アジフライのマヨソース



牛肉のトマト煮
じゃがいものバター醤油炒め
ブロッコリーの香味ドレ和え
野菜ソテー・だし巻き玉子

1人1杯 - 358kcal
蛋白質 18.4g
塩分 2.1g

チキンカレー



コロッケ
海老と玉子の炒め物
インゲンのピーナッツ和え

1人1杯 - 320kcal
蛋白質 19.9g
塩分 2.2g

煮込みきこのハンバーグ



鶏肉と大根のポトフ
キャベツのソテー
れんこんの金平

1人1杯 - 282kcal
蛋白質 18.9g
塩分 2.5g

八宝菜



ピーマン炒め
チンゲン菜と卵の炒め物
ピーマンのナムル

1人1杯 - 284kcal
蛋白質 17.5g
塩分 2.3g

チキンカツ



洋風とろろ焼
野菜炒め
枝豆コーン

1人1杯 - 269kcal
蛋白質 19.6g
塩分 2.0g

千草焼き



がんもと里芋の炊き合わせ
ブロッコリーの胡麻和え
きんぴらごぼう

1人1杯 - 293kcal
蛋白質 18.2g
塩分 2.3g

さわらの西京味噌焼き



豚の治部煮
じゃが芋の柚子あん
ひじき煮
ほうれん草の和え物

1人1杯 - 308kcal
蛋白質 20.2g
塩分 2.7g

たらの南蛮漬け



大豆のカレートマト煮
カリフラワーのマヨ和え
エビ焼売

1人1杯 - 317kcal
蛋白質 19.7g
塩分 2.7g

焼肉炒め



チンゲン菜と春雨のオイスターマヨ
五目煮豆
白菜の中華サラダ

1人1杯 - 296kcal
蛋白質 20.0g
塩分 2.3g

ポークチャップ



メンチカツ
スープ煮
ほうれん草とえのきの和え物

1人1杯 - 359kcal
蛋白質 22.0g
塩分 2.7g

鶏のから揚げ



カレー麻婆
チンゲン菜と竹輪の炒め物
蓮根きんぴら

1人1杯 - 310kcal
蛋白質 22.0g
塩分 2.2g

海老チリ



ナス南蛮
大根とツナの煮物
キクラゲと玉子の中華炒め

1人1杯 - 292kcal
蛋白質 17.8g
塩分 2.9g

スペインオムレツ



鶏とブロッコリーのサラダ
牛肉コロッケ
パプリカのピクルス

1人1杯 - 307kcal
蛋白質 19.7g
塩分 2.0g

アジの竜田揚げ



鶏肉と里芋の煮物
ナスの田楽
切干大根の煮物

1人1杯 - 281kcal
蛋白質 22.4g
塩分 2.3g

赤魚の柚子塩蒸し



がんもと竹輪の煮物
五目豆
たまご焼き

1人1杯 - 305kcal
蛋白質 20.2g
塩分 2.5g

ミートローフ



鶏と野菜ソテー
茄子のトマト煮
人参のピクルス

1人1杯 - 318kcal
蛋白質 20.6g
塩分 1.7g

回鍋肉



ブロッコリーのカニカマあんかけ
冬瓜の中華煮
小松菜のナムル

1人1杯 - 297kcal
蛋白質 19.6g
塩分 2.5g

親子煮



野菜かき揚げ
きのこネギの和風炒め
ひじき煮

1人1杯 - 315kcal
蛋白質 22.5g
塩分 2.5g

枝豆と豆腐のふわふわ揚げ



春菊のお浸し
じゃがいものそぼろ煮
かにかまとツナの炒り玉子
豚肉と野菜の和風炒め

1人1杯 - 317kcal
蛋白質 18.0g
塩分 2.0g

海老かつ



きのこの玉子炒め
ツナの和風パスタ
キャベツのカレー風味
豆とひじきのサラダ

1人1杯 - 330kcal
蛋白質 19.1g
塩分 2.1g

たらの洋風煮



鶏とカリフラワーのごまドレ
かぼちゃグラッセ
キャベツのサラダ

1人1杯 - 269kcal
蛋白質 19.0g
塩分 1.8g

鮭のフリッター



肉野菜炒め
カリフラワーのサラダ
マッシュポテト
ほうれん草のソテー

1人1杯 - 319kcal
蛋白質 21.1g
塩分 2.1g