



- 当日の献立より**選べるランチ**です。好きなお料理をどうぞ。
- 主食は白米を中心に、汁物はメイン料理に合わせてお出します。

月	火	水	木	金	土
<p>2 ワンプレート</p> <p>A カレーライス 355kcal B ハヤシライス 441kcal</p> <p>うずらフライ 90kcal ジャーマンポテト 66kcal スパニッシュオムレツ 71kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>3</p> <p>A チキンステーキ 197kcal B アジの酢豚風 169kcal</p> <p>根菜の煮物 41kcal 切り干しツナマヨ 50kcal 玉子焼き 41.5kcal キノコのおろし和え 13kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>4</p> <p>A ヒレカツ 200kcal B サバの味噌煮 135kcal</p> <p>ひじきの煮物 31kcal とうもろこしのマヨ焼き 43kcal 茄子とピーマンのじゃこ炒め 57kcal じゃが芋の明太マヨ和え 55kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>5</p> <p>A 豚のしょうが焼き 168kcal B 赤魚の煮物 120kcal</p> <p>厚揚げの煮物 72kcal ちくわの磯辺揚げ 64kcal ミートボール 98kcal 玉子豆腐 40kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>6</p> <p>A 鶏肉の照り焼き 231kcal B カジキのマスタードクリームステーキ 180kcal</p> <p>かぼちゃの煮物 53kcal ナスの味噌炒め 57kcal ブロッコリーの梅マヨ和え 67kcal 金平ごぼう 50kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>7</p> <p>A 豚角煮 237kcal B むつの照り焼き 115kcal</p> <p>胡麻豆腐 21kcal インゲンのなめ茸和え 25kcal 海老蒸し餃子 82kcal 切り干し大根 49kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>
<p>9</p> <p>A 回鍋肉(ホイコーロー) 222kcal B サバの竜田揚げ 178kcal</p> <p>がんもの煮物 81kcal ふくさ玉子 47kcal ナスのじゃこ炒め 57kcal もやしのチャブチエ 71kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>10</p> <p>A 牛肉のカレー炒め 270kcal B アジの味噌煮 135kcal</p> <p>切り干し大根煮 21.3kcal ひじきの白和え 33kcal かみなりこんにやく 25kcal かぼちゃの胡麻マヨ和え 61kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>11</p> <p>A ハンバーグ 165kcal B カレイの煮付け 121kcal</p> <p>高野豆腐 57kcal ほうれん草のなめ茸和え 23kcal たたき胡瓜 42kcal ブロッコリーのツナ炒め 64kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>12 ワンプレート</p> <p>A 親子丼 316kcal B かき揚げ丼 320kcal</p> <p>じゃが芋の煮物 42kcal 人参のバター醤油炒め 39kcal ソーセージ酢豚 48kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>13</p> <p>A 牛肉と長芋の味噌炒め 239kcal B イワシの蒲焼き 141kcal</p> <p>筑前煮 61kcal 小松菜の煮浸し 45kcal きのこ玉子 43kcal ちくわとわかめのマヨ和え 38kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>14</p> <p>A 酢豚 263kcal B カジキのムニエル 202kcal</p> <p>五目豆 48kcal トマトの玉子炒め 53kcal もやしのゆかり和え 38kcal ブロッコリーのグラタン 64kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>
<p>16</p> <p>A 麻婆豆腐 236kcal B カジキとかぼちゃの南蛮漬け 210kcal</p> <p>ラタトゥユ 48.9kcal インゲンとちくわの生姜炒め 44kcal 海老蒸し餃子 82kcal ツナのスクランブルエッグ 74kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>17</p> <p>A 牛肉の味噌煮 231kcal B 海老チリ 215kcal</p> <p>ひじきの煮物 31kcal きのこの白和え 33kcal 玉子焼き 41.3kcal 揚げ出し茄子 41kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>18 おにぎりバイキング</p> <p>おにぎり3~4種 1個80kcal</p> <p>ごぼうの土佐煮 40kcal じゃが芋のカレーソテー 66kcal 鶏肉のトマト煮 164kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>19</p> <p>A 鶏肉のピーマン炒め 318kcal B 鮭のクリームシチュー 302kcal</p> <p>高野豆腐 57kcal 茄子の味噌炒め 67kcal 人参しりしり 37kcal こんにやくの土佐和え 25kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>20</p> <p>A 牛肉と大根の甘辛煮 329kcal B 白身魚の甘酢あんかけ 290kcal</p> <p>揚げ出し豆腐 51kcal ほうれん草ベーコン 49kcal 南瓜の白和え粒マスタード風味 52kcal 餃子 85kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>21</p> <p>A 豚肉の柔らかワイン煮 328kcal B サワラの西京焼き 205kcal</p> <p>厚揚げの煮物 72kcal シュウマイ 82kcal 小松菜の岩海苔和え 31.1kcal 玉子豆腐 40kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>
<p>23</p> <p>A 豚肉のピカタ 322kcal B さわらの生姜煮 235kcal</p> <p>厚揚げの煮物 72kcal ソーセージと茄子のチーズ焼き 56kcal フーチャンプル 50kcal レンコンの金平 49kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>24</p> <p>A きつねうどん 231kcal B 山菜そば 180kcal</p> <p>かぼちゃの煮物 53kcal ほうれん草の胡麻和え 23kcal ジャーマンポテト 66kcal ミニかき揚げ 59kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>25</p> <p>A 鶏の唐揚げ 380kcal B 鮭の香草パン粉焼き 288kcal</p> <p>がんもの煮物 81kcal なすの味噌炒め 57kcal 青菜のキッシュ 43kcal 小松菜のなめ茸和え 31.1kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>26</p> <p>A 豚肉のトマト煮 254kcal B 海老カツ 241kcal</p> <p>切り干し大根 50kcal ふくさ玉子 47kcal 穴子と胡瓜の酢の物 47.3kcal じゃが芋のカレーソテー 66kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>27 ワンプレート</p> <p>ちらし寿司 343kcal</p> <p>胡麻豆腐 21kcal さわらの西京焼き 93kcal 高野豆腐 57kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p>28</p> <p>A 鶏の照り焼き 316kcal B 鮭のホイル焼き 259kcal</p> <p>五目豆 48kcal インゲンとベーコンのソテー 39kcal トマトの玉子炒め 82kcal ブロッコリーの梅マヨ和え 64kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>
<p>30</p> <p>A バンバンジー 253kcal B むつの照り焼き 238kcal</p> <p>玉子焼き 41.3kcal 人参とツナの和え物 39kcal なすの肉味噌炒め 67kcal じゃが芋のそぼろ煮 66kcal 水耕野菜のサラダ+α</p>	<p></p> <p>好きなお料理を ご自分で選んで頂けます!</p>	<p>選べるドリンク (3時のおやつ時)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● コーヒー ● 紅茶 ● ココア ● ミルク ● カフェオレ ● リンゴジュース ● オレンジジュース ● 水耕野菜ジュース <p></p>	<p>※3時のおやつは ご希望者のみです。 ※昼食のデザートは 季節の果物中心に お出します。 ※献立は材料の関係で 変更する事があります。</p>	<p></p>	<p></p>