



[1食平均 665kcal、食塩相当/3.6g使用]

メニュー内容

ご飯(1マス) / +50円で炊き込みご飯へ変更可能
 + おかず(2マス) / 焼き物+(煮物or揚げ物)

500 (税込540円)
円+税

TEL. **011-613-0141**
 FAX. **011-612-0311**

受付時間
 月曜日～金曜日
 10:00～17:00

			2月1日(木)	2月2日(金)
			・だし巻き玉子(きのこ) ・サーモンの塩焼き ・甘エビフライ ・かぼちゃのフレンチ和え ・豚バラ肉と大根の小川煮 マスタードあんかけ	・だし巻き玉子(青のり) ・シルバーの西京焼き ・ブラックタイガーの塩煮 ・さつま芋フライ ・フグ天の盛り合わせ(全6品)
2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)
・だし巻き玉子(関東風) ・鶏肉の柚子胡椒焼き ・エビのしそ巻き揚げ ・アスパラの醤油漬け ・タラの衣揚げあんかけ ・れんこんのきんぴら	・だし巻き玉子 ・アカウオのみりん醤油焼き ・クラゲの焙煎ごま和え ・タラのザンギ ・豚肉のパン粉焼き ・スパゲティ粒マスタード	・だし巻き玉子(ツナ、三葉) ・銀ガレイの西京焼き ・かまぼこの香り揚げ ・里芋の旨煮 ・エビフライの盛り合わせ (全6品)	・だし巻き玉子(ニラ玉) ・サーモンの焼き漬け ・鶏肉の唐揚げ ・アスパラのもろみ漬け ・サバの甘辛煮 (大根、肉団子、なす)	・だし巻き玉子 ・ニシンソフトの甘露煮 ・ウインナーのケチャップ煮 ・エビ進文の磯部巻き ・豚ヒレ肉のせんべいカツ ・こぶき芋
2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)
・だし巻き玉子 ・銀ガレイのみりん漬け ・アスパラのごま和え ・ホタテフライ ・すきやき風煮込み	・だし巻き玉子(関東風) ・タラのねぎ塩焼き ・エビフライ ・なると巻き ・黄金ガレイの炊合せ (大根、がんも、舞茸)	・だし巻き玉子(磯辺) ・アカウオの照り焼き ・春菊の和風ごま和え ・れんこんの衣揚げ ・フグザンギの盛り合わせ (全4品)	・だし巻き玉子 ・サケの南蛮漬け ・肉団子の照り煮 ・エノキとジャコの生姜煮 ・手羽元のスープ煮(全6品)	・だし巻き玉子(ニラ玉) ・メヌキの西京焼き ・ハムカツ ・かぼちゃの旨煮 ・かき揚げの盛り合わせ (全6品)
2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
・だし巻き玉子(三葉) ・サンマの蒲焼き ・れんこんのきんぴら ・エビ団子の煮ころがし ・白身魚の衣揚げあんかけ (全5品)	・だし巻き玉子(きのこ) ・ホッケの塩麹焼き ・甘エビのフリッター ・ピリ辛こんにゃく ・煮込みハンバーグ ・スパゲティナポリタン	・だし巻き玉子 ・紅ザケの塩焼き ・ほうれん草のごま和え ・かぼちゃの旨煮 ・エビ天の盛り合わせ(全6品)	・だし巻き玉子(千草焼き) ・ハマチの照り焼き ・アスパラのからし醤油 ・角こんにゃくのピリ辛煮 ・手作りさつま揚げ ・ホッケの甘酢あんかけ	・だし巻き玉子(すき煮) ・銀ガレイの西京焼き ・菜の花のおかか和え ・里芋の南部揚げ ・鶏肉とごぼうの串カツ ・野菜炒め
2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)		
・だし巻き玉子(ふくさ焼き) ・アジの塩焼き ・クラゲの焙煎ごま和え ・若鳥の山椒焼き ・イカフライの盛り合わせ (全5品)	・だし巻き玉子(関東風) ・ホッケの塩麹焼き ・ナムル ・メンチカツ ・ゴロゴロ肉じゃが	・だし巻き玉子(鶏そぼろ) ・サンマの柔らか煮 ・ふきのきんぴら ・ちくわチーズの香り揚げ ・鶏肉のソテー ・温野菜サラダ		

※色彩と栄養面を考慮し、カテゴリーの内容と異なるおかずの日もございます。

2月のメニュー

TEL. **011-613-0141**
 FAX. **011-612-0311**

受付時間
 月曜日～金曜日
 10:00～17:00



[1食平均 773kcal、食塩相当/4.3g使用]

メニュー内容

ごはん(2マス) / 白米+炊込ごはん(赤飯・いなり寿司の日も!)
 + おかず(7マス) / 焼き物+煮物+揚げ物

750 (税込810円)
円+税

			2月1日(木)	2月2日(金)
			<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(きのこ) サーモンの塩焼き 甘エビフライ かぼちゃのフレンチ和え 豚バラ肉と大根の小川煮 マスタードあんかけ ポテトコロッケ もやしと春菊の黒ごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(青のり) シルバーの西京焼き ブラックタイガーの塩煮 さつま芋フライ フグ天の盛り合わせ(全6品) サンマの柔らか煮 鶏肉のフリッター
2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)
<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(関東風) 鶏肉の柚子胡椒焼き エビのしそ巻き揚げ アスパラの醤油漬 タラの衣揚げあんかけ れんこんのきんぴら サケのザンギ かぼちゃの小倉煮 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子 アカウオのみりん醤油焼き クラゲの焙煎ごま和え タラのザンギ 豚肉のパン粉焼き スパゲティ粒マスタード イカの酢味噌和え なすの油煮 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(ツナ、三葉) 銀ガレイの西京焼き かまぼこの香り揚げ 里芋の旨煮 エビフライの盛り合わせ(全6品) ごぼう巻きの田舎煮 ナムル 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(ニラ玉) サーモンの焼き漬 鶏肉の唐揚げ アスパラのもろみ漬 サバの甘辛煮(大根、肉団子、なす) メンチカツ エビ団子の甘酢あんかけ 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子 ニンソフトの甘露煮 ウインナーのケチャップ煮 エビ進士の磯部巻き 豚ヒレ肉のせんべいカツ こふき芋 菜の花のからし醤油 大根と揚げの煮しめ
2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)
<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子 銀ガレイのみりん漬 アスパラのごま和え ホタテフライ すきやき風煮込み エビチリソース マカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(関東風) タラのねぎ塩焼き エビフライ なると巻き 黄金ガレイの炊合せ(大根、がんも、舞茸) 鶏肉のザンギ ホイコーロー 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(磯辺) アカウオの照り焼き 春菊の和風ごま和え れんこんの衣揚げ フグザンギの盛り合わせ(全4品) マーボーなす 大根のおでん煮 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子 サケの南蛮漬 肉団子の照り煮 エノキとジャコの生姜煮 手羽元のスープ煮(全6品) ホッケフライ イカの酢味噌和え 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(ニラ玉) メヌキの西京焼き ハムカツ かぼちゃの旨煮 かき揚げの盛り合わせ(全6品) ふきとさつま揚げの煮物 菜の花のごまポン和え
2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(三葉) サンマの蒲焼き れんこんのきんぴら エビ団子の煮ころがし 白身魚の衣揚げあんかけ(全5品) 切り干し大根 アカウオの南蛮漬 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(きのこ) ホッケの塩麴焼き 甘エビのフリッター ピリ辛こんにゃく 煮込みハンバーグ スパゲティナポリタン ポテトサラダ 菜の花のからし和え 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子 紅サケの塩焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃの旨煮 エビ天の盛り合わせ(全6品) ひりょうずの含め煮 ホタテフライ 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(千草焼き) ハマチの照り焼き アスパラのからし醤油 角こんにゃくのピリ辛煮 手作りさつま揚げ ホッケの甘酢あんかけ エビチリソース ふきの土佐煮 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(すき煮) 銀ガレイの西京焼き 菜の花のおかか和え 里芋の南部揚げ 鶏肉とごぼうの串カツ 野菜炒め なすのそぼろ煮 信田巻き八方あんかけ
2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)		
<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(ふくさ焼き) アジの塩焼き クラゲの焙煎ごま和え 若鳥の山椒焼き イカフライの盛り合わせ(全5品) じゃが芋の田舎煮 切り干し大根 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(関東風) ホッケの塩麴焼き ナムル メンチカツ ゴロゴロ肉じゃが チンジャオロース 鶏肉のザンギ 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(鶏そぼろ) サンマの柔らか煮 ふきのきんぴら ちくわチーズの香り揚げ 鶏肉のソテー 温野菜サラダ 五目巾着の煮物 ホタテの酢味噌和え 		

※色彩と栄養面を考慮し、カテゴリーの内容と異なるおかずの日もございます。



[1食平均 665kcal、食塩相当/3.6g使用]

メニュー内容

ご飯(1マス) / +50円で炊き込みご飯へ変更可能
 + おかず(2マス) / 焼き物+(煮物or揚げ物)

500 (税込540円)
円+税

TEL. **011-613-0141**
 FAX. **011-612-0311**

受付時間
 月曜日～金曜日
 10:00～17:00

			3月1日(木)	3月2日(金)
			<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子(磯辺) ・アカウオの西京焼き ・フグの唐揚げ ・ホタテの時雨煮 ・ニシンソフトの甘露煮 ・なすの油煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子(小ねぎ) ・サケの南蛮漬 ・ポテトコロケ ・串うち肉団子 ・カジキマグロのステーキ仕立て素揚げ野菜添え
3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)	3月8日(木)	3月9日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子(ニラ玉) ・メヌキの塩焼き ・鶏肉の桑焼き ・アサリの生姜味噌煮 ・黄金ガレイの揚げ煮(かぼちゃ、なす、しいたけ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子(カニカマ) ・アジの蒲焼き ・れんこんの挟み揚げ ・甘エビの南部揚げ ・鶏天の盛り合わせ(全5品) 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子 ・銀ガレイの照り焼き ・鶏肉の竜田揚げ ・れんこんの甘酢漬 ・サバの味噌煮(にんじん、竹の子、ふき) 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子(きのこ) ・サーモンの塩焼き ・甘エビフライ ・かぼちゃのフレンチ和え ・豚バラ肉と大根の小川煮マスタードあんかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子(青のり) ・シルバーの西京焼き ・ブラックタイガーの塩煮 ・さつま芋フライ ・フグ天の盛り合わせ(全6品)
3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子(関東風) ・鶏肉の柚子こしょう焼き ・エビのしそ巻き揚げ ・アスパラの醤油漬 ・タラの衣揚げあんかけ ・れんこんのきんぴら風 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子 ・アカウオのみりん醤油焼き ・クラゲの焙煎ごま和え ・タラのザンギ ・豚肉のパン粉焼き ・スパゲティ粒マスタード 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子(ツナ、三葉) ・銀ガレイの西京焼き ・かまぼこの香り揚げ ・里芋の旨煮 ・エビフライの盛り合わせ(全6品) 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子(ニラ玉) ・サーモンの焼き漬 ・鶏肉の唐揚げ ・アスパラのもろみ漬 ・サバの甘辛煮(大根、肉団子、なす) 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子 ・ニシンソフトの甘露煮 ・ウインナーのケチャップ煮 ・エビ進丈の磯部巻き ・豚ヒレ肉のせんべいカツ ・こふき芋
3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子 ・銀ガレイのみりん漬 ・アスパラのごま和え ・ホタテフライ ・すき焼き風煮込み 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子(関東風) ・タラのねぎ塩焼き ・エビフライ ・なると巻き ・黄金ガレイの炊合せ(大根、がんと、舞茸) 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子(磯辺) ・アカウオの照り焼き ・春菊の和風ごま和え ・れんこんの衣揚げ ・フグザンギの盛り合わせ(全4品) 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子 ・サケの南蛮漬 ・肉団子の照り煮 ・エノキとジャコの生姜煮 ・手羽元のスープ煮(全6品) 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子(ニラ玉) ・メヌキの西京焼き ・ハムカツ ・かぼちゃの旨煮 ・かき揚げの盛り合わせ(全6品)
3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子(三葉) ・サンマの蒲焼き ・れんこんのきんぴら ・エビ団子の煮ころがし ・白身魚の衣揚げあんかけ(全5品) 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子(きのこ) ・ホッケの塩麹焼き ・甘エビのフリッター ・ピリ辛こんにゃく ・煮込みハンバーグ ・スパゲティナポリタン 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子 ・紅サケの塩焼き ・ほうれん草のごま和え ・かぼちゃの旨煮 ・エビ天の盛り合わせ(全6品) 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子(千草焼き) ・ハマチの照り焼き ・アスパラのからし醤油 ・角こんにゃくのピリ辛煮 ・手作りさつま揚げ ・ホッケの甘酢あんかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子(すき煮) ・銀ガレイの西京焼き ・菜の花のおかか和え ・里芋の南部揚げ ・鶏肉とごぼうの串カツ ・野菜炒め

※色彩と栄養面を考慮し、カテゴリーの内容と異なるおかずの日もございます。

3月のメニュー

TEL. **011-613-0141**
 FAX. **011-612-0311**

受付時間
 月曜日～金曜日
 10:00～17:00



[1食平均 773kcal、食塩相当/4.3g使用]

メニュー内容

ごはん(2マス) / 白米+炊込ごはん(赤飯・いなり寿司の日も!)

⊕ おかず(7マス) / 焼き物+煮物+揚げ物

750円+税

(税込810円)

			3月1日(木)	3月2日(金)
			<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(磯辺) アカウオの西京焼き フグの唐揚げ ホタテの時雨煮 ニシンソフトの甘露煮 なすの油煮 ニラと玉子のオイスター炒め 豚の角煮 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(小ねぎ) サケの南蛮漬け ポテトコロッケ 串うち肉団子 カジキマグロのステーキ仕立て素揚げ野菜添え ヒレカツ アスパラのごまドレ和え
3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)	3月8日(木)	3月9日(金)
<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(ニラ玉) メヌキの塩焼き 鶏肉の桑焼き アサリの生姜味噌煮 黄金ガレイの揚げ煮(かぼちゃ、なす、しいたけ) しゅうまい(銀あんかけ) エビのわさびドレ和え 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(カニカマ) アジの蒲焼き れんこんの挟み揚げ 甘エビの南部揚げ 鶏天の盛り合わせ(全5品) マーボー春雨 揚げなすの含め煮 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子 銀ガレイの照り焼き 鶏肉の竜田揚げ れんこんの甘酢漬け サバの味噌煮(にんじん、竹の子、ふき) フグザンギ スパゲティナポリタン 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(きのこ) サーモンの塩焼き 甘エビフライ かぼちゃのフレンチ和え 豚バラ肉と大根の小川煮 マスタードあんかけ ポテトコロッケ もやしと春菊の黒ごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(青のり) シルバーの西京焼き ブラックタイガーの塩煮 さつま芋フライ フグ天の盛り合わせ(全6品) サンマの柔らか煮 鶏肉のフリッター
3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)
<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(関東風) 鶏肉の柚子こしょう焼き エビのしそ巻き揚げ アスパラの醤油漬け タラの衣揚げあんかけ れんこんのきんぴら風 サケザンギ かぼちゃの小倉煮 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子 アカウオのみりん醤油焼き クラゲの焙煎ごま和え タラのザンギ 豚肉のパン粉焼き スパゲティ粒マスタード イカの酢味噌和え なすの油煮 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(ツナ、三葉) 銀ガレイの西京焼き かまぼこの香り揚げ 里芋の旨煮 エビフライの盛り合わせ(全6品) ごぼう巻きの田舎煮 ナムル 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(ニラ玉) サーモンの焼き漬け 鶏肉の唐揚げ アスパラのもろみ漬け サバの甘辛煮(大根、肉団子、なす) メンチカツ エビ団子の甘酢あんかけ 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子 ニシンソフトの甘露煮 ウインナーのケチャップ煮 エビ進丈の磯部巻き 豚ヒレ肉のせんべいカツ こふき芋 菜の花のからし醤油 大根と揚げの煮しめ
3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)
<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子 銀ガレイのみりん漬け アスパラのごま和え ホタテフライ すき焼き風煮込み エビチリソース マカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(関東風) タラのねぎ塩焼き エビフライ なると巻き 黄金ガレイの炊合せ(大根、がんも、舞茸) 鶏肉ザンギ ホイコーロー 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(磯辺) アカウオの照り焼き 春菊の和風ごま和え れんこんの衣揚げ フグザンギの盛り合わせ(全4品) マーボーなす 大根のおでん煮 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子 サケの南蛮漬け 肉団子の照り煮 エノキとジャコの生姜煮 手羽元のスープ煮(全6品) ホッケフライ イカの酢味噌和え 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(ニラ玉) メヌキの西京焼き ハムカツ かぼちゃの旨煮 かき揚げの盛り合わせ(全6品) ふきとさつま揚げの煮物 菜の花のごまポン和え
3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)
<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(三葉) サンマの蒲焼き れんこんのきんぴら エビ団子の煮ころがし 白身魚の衣揚げあんかけ(全5品) 切り干し大根 アカウオの南蛮漬け 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(きのこ) ホッケの塩麹焼き 甘エビのフリッター ピリ辛こんにゃく 煮込みハンバーグ スパゲティナポリタン ポテトサラダ 菜の花のからし和え 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子 紅サケの塩焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃの旨煮 エビ天の盛り合わせ(全6品) ひりょうずの含め煮 ホタテフライ 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(千草焼き) ハマチの照り焼き アスパラのからし醤油 角こんにゃくのピリ辛煮 手作りさつま揚げ ホッケの甘酢あんかけ エビチリソース ふきの土佐煮 	<ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子(すき煮) 銀ガレイの西京焼き 菜の花のおかか和え 里芋の南部揚げ 鶏肉とごぼうの串カツ 野菜炒め なすのそぼろ煮 信田巻き八方あんかけ

※色彩と栄養面を考慮し、カテゴリーの内容と異なるおかずの日もございます。