

さくらランチ



月	火	水	木	金
3	4 New	5	6	7
厚揚げと里芋の炒め物 水餃子・チヂミ 小松菜の煮浸し きのこバターソテー カリフラワーの酢の物 724Kcal 塩分 3.3g	イワシの梅肉天ぷら ほうれん草おかか和え 旨辛チキン めかぶ・煮物 いんげん塩だれ炒め 699Kcal 塩分 2.5g	オムレツ蟹あんかけ ポテトサラダ 蒸し鶏中華和え ブロッコリードレ和え 切干カレー煮・煮物 759Kcal 塩分 2.9g	デミソースハンバーグ 青菜おろし和え ペンネソテー・枝豆 若布サラダ じゃが芋ソテー 662Kcal 塩分 3.1g	ガリバタチキン 花形さつま煮 コロッケ・大根の酢の物 小松菜ごま和え 昆布炒め煮 725Kcal 塩分 3.6g
10	11 New	12	13	14
豆腐ハンバーグ 卵の花・和風スパ じゃが芋ミートソース和え キャベツ塩昆布和え フルーツ 699Kcal 塩分 2.6g	鶏肉の洋風煮 ピーマンマリネ こんにやく七味炒め煮 青菜ごま和え コロッケ・煮物 690Kcal 塩分 3.9g	イカ団子入り八宝菜 揚げ餃子・人参金平 キャベツメンチカツ ほうれん草バターソテー 若布青しそサラダ 718Kcal 塩分 3.0g	おまかせパックメニュー	
17	18	19	20	21
玉子サラダフライ スパサラダ・枝豆 れんこん煮 人参白和え 菜の花ポン酢和え 721Kcal 塩分 2.9g	サンマ生姜煮 小松菜ソテー・竹輪天ぷら 筍の土佐煮 高野豆腐の煮物 ひじきサラダ 697Kcal 塩分 3.3g	魚カツ ポテトサラダ・生姜さつま 大根の洋風炒め煮 春雨柚子和え 青菜塩だれ炒め 741Kcal 塩分 3.4g	餃子のチリソース スマイルポテト・チヂミ 水菜レモンサラダ 切干柚子胡椒和え ごぼう炒め煮 810Kcal 塩分 4.0g	鶏肉の塩バター炒め 粉ふき芋・クリームコロッケ しらたき金平 菜の花お浸し 大根サラダ 678Kcal 塩分 3.2g
24	25	26 New	27	28
厚切りハムのフリッター 若布とトマトの酢の物 焼きそば・ごぼうサラダ 南瓜煮 チンゲン菜おかか和え 723Kcal 塩分 3.7g	エビカツタルタルソース 竹輪の炒り煮 オムレツ・コーンドレサラダ じゃが芋マスタード炒め 春雨ナムル 709Kcal 塩分 2.9g	ニシンの蒲焼 さつま芋サラダ・野菜炒め ほうれん草お浸し ハンバーグ 大根の酢の物 720Kcal 塩分 3.1g	鶏肉の甘味噌がらめ 卵の花・冷うどん キャベツの浅漬け カリフラワーマリネ 大根炒め煮 674Kcal 塩分 2.8g	豚肉のねぎ塩炒め 筍の梅酢和え コロッケ・竹輪煮 水餃子 青菜煮浸し 731Kcal 塩分 3.4g
31	<p>【8月4日（火） イワシの梅肉天ぷら】</p> <p>練り梅を混ぜ込んだ衣で、開いたイワシを揚げました。 梅入りおろし大根を添えていただく夏におすすめのメニューです。</p> <p>梅の酸味成分であるクエン酸には、食欲増進だけでなく 疲労回復や老化防止の働きも期待できます。</p>			
鶏肉のポン酢和え スマイルポテト 春巻・煮物 れんこんサラダ チンゲン菜ソテー 706Kcal 塩分 2.9g				