



**1 (月)** 車麩の玉子とし  
ナスのごまタレ煮  
一夜漬

エネルギー 163 kcal  
蛋白質 5.2 g 脂質 9.2 g  
炭水化物 11.7 g 食塩相当量 1.8 g

**2 (火)** ジャガ芋テミグラスソース  
スープキャベツ  
コーンソテー

エネルギー 150 kcal  
蛋白質 3.4 g 脂質 7.7 g  
炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.0 g

**3 (水)** 豚肉としめじの生姜バター風味  
赤玉南瓜煮  
インゲンのごま和え

エネルギー 169 kcal  
蛋白質 6.9 g 脂質 8.5 g  
炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.4 g

**4 (木)** 春菊と厚揚げの煮物  
大根とひじきの煮物  
一夜漬

エネルギー 61 kcal  
蛋白質 2.9 g 脂質 2.0 g  
炭水化物 9.1 g 食塩相当量 1.5 g

**5 (金)** 厚焼玉子  
竹輪のごま炒め  
キャベツの塩昆布和え

エネルギー 146 kcal  
蛋白質 7.1 g 脂質 5.3 g  
炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.4 g

**6 (土)** がんもと白菜の煮物  
なめこと若芽のサッと煮  
大豆と人参の煮物

エネルギー 176 kcal  
蛋白質 10.7 g 脂質 9.7 g  
炭水化物 13.0 g 食塩相当量 2.3 g

**7 (日)** スクランブルエッグ  
荒挽きウインナー  
インゲンと人参のグラッセ

**8 (月)** 焼豆腐の含め煮  
きんぴられんこん  
ひじきとごぼうのナムル

**9 (火)** 青菜と玉子のマヨネーズ和え  
パスタのトマトカレー炒め  
マッシュポテト

**10 (水)** 高野豆腐インゲン煮  
ぜんまいとミンチの煮物  
白花豆煮

**11 (木)** ツナの玉子とし  
白菜の煮びたし  
カラフルサラダ

**12 (金)** 鶏肉と小松菜の煮物  
切干大根煮  
野菜のピーナッツ和え

**13 (土)** 白身魚のしんじょう  
ふきと人参の甘露煮  
ブロッコリーのごま和え

エネルギー 194 kcal  
蛋白質 5.3 g 脂質 16.3 g  
炭水化物 7.0 g 食塩相当量 0.9 g

エネルギー 101 kcal  
蛋白質 4.0 g 脂質 3.2 g  
炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.3 g

エネルギー 198 kcal  
蛋白質 5.5 g 脂質 12.1 g  
炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.4 g

エネルギー 171 kcal  
蛋白質 9.8 g 脂質 2.4 g  
炭水化物 28.3 g 食塩相当量 1.0 g

エネルギー 148 kcal  
蛋白質 5.5 g 脂質 9.1 g  
炭水化物 11.4 g 食塩相当量 1.0 g

エネルギー 119 kcal  
蛋白質 6.6 g 脂質 4.9 g  
炭水化物 12.5 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 134 kcal  
蛋白質 5.5 g 脂質 7.9 g  
炭水化物 11.4 g 食塩相当量 1.5 g

**14 (日)** 竹輪とジャガ芋の玉子とし  
きんぴら  
ひじきの炒り煮

**15 (月)** 豚肉と厚揚げの煮物  
赤玉南瓜煮  
なめこ煮

**16 (火)** 食べるトマトスープ  
大豆とごぼうの煮物  
チンゲン菜の明太炒め

**17 (水)** オムレツホワイトソース  
青菜とカリフラワーの塩炒め  
ジャガ芋ソテー

**18 (木)** ウインナーポトフ  
ゴボウとベーコンのトマト炒め  
青じそパスタ

**19 (金)** 車麩の玉子とし  
大根と椎茸の煮物  
ふきのきんぴら

**20 (土)** 鶏大豆  
ぜんまい煮  
キャベツの塩昆布和え

エネルギー 145 kcal  
蛋白質 5.0 g 脂質 6.5 g  
炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.4 g

エネルギー 136 kcal  
蛋白質 5.8 g 脂質 6.7 g  
炭水化物 14.1 g 食塩相当量 1.3 g

エネルギー 142 kcal  
蛋白質 8.2 g 脂質 4.3 g  
炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 167 kcal  
蛋白質 8.8 g 脂質 6.9 g  
炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 221 kcal  
蛋白質 6.5 g 脂質 11.0 g  
炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 113 kcal  
蛋白質 5.2 g 脂質 4.0 g  
炭水化物 13.6 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 139 kcal  
蛋白質 9.7 g 脂質 5.3 g  
炭水化物 13.3 g 食塩相当量 1.3 g

**21 (日)** スクランブルエッグ  
コーンと挽肉の炒め物  
マッシュポテト

**22 (月)** 寄せ豆腐のうすあん  
若芽とチンゲン菜のうま煮  
一夜漬

**23 (火)** 鶏肉と高野豆腐の玉子とし  
切干と小松菜の煮物  
椎茸昆布

**24 (水)** 白菜と厚揚げのとろみ煮  
ひじきとベーコンの煮物  
赤玉南瓜のカレー煮

**25 (木)** 竹輪とインゲンの玉子とし  
豚挽き肉と切干大根の煮物  
れんこんの土佐煮

**26 (金)** 焼豆腐の含め煮  
白花豆煮  
人参と若芽の酢の物

**27 (土)** ミートインオムレツ  
ズッキーニのトマト炒め  
マカロニサラダ

エネルギー 173 kcal  
蛋白質 7.0 g 脂質 10.4 g  
炭水化物 13.2 g 食塩相当量 0.9 g

エネルギー 100 kcal  
蛋白質 4.5 g 脂質 5.3 g  
炭水化物 9.5 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 136 kcal  
蛋白質 7.7 g 脂質 6.9 g  
炭水化物 12.4 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 121 kcal  
蛋白質 4.4 g 脂質 4.7 g  
炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 150 kcal  
蛋白質 6.8 g 脂質 5.0 g  
炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 133 kcal  
蛋白質 6.6 g 脂質 1.1 g  
炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.4 g

エネルギー 164 kcal  
蛋白質 5.5 g 脂質 9.2 g  
炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.1 g

**28 (日)** 大根と鶏肉のマーガリン風味  
ふきと人参の甘露煮  
一夜漬

**29 (月)** 厚焼玉子  
鶏ミンチと小松菜の煮物  
なめこ煮

**30 (火)** 温野菜のシーザードレッシング  
スパゲティイタリアン  
チンゲン菜とピーマンのソテー

**31 (水)** がんもと白菜の煮物  
カリフラワーのピーナッツ味噌和え  
なすのおひたし

エネルギー 112 kcal  
蛋白質 7.7 g 脂質 6.2 g  
炭水化物 7.8 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 104 kcal  
蛋白質 6.6 g 脂質 4.9 g  
炭水化物 10.2 g 食塩相当量 1.4 g

エネルギー 224 kcal  
蛋白質 5.8 g 脂質 12.2 g  
炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.3 g

エネルギー 160 kcal  
蛋白質 8.9 g 脂質 9.1 g  
炭水化物 12.0 g 食塩相当量 1.9 g

\*\*\* お願い \*\*\*  
付けあわせのレタス・サラダ菜、  
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、  
薬味ネギ、胡瓜スライス等は  
加熱殺菌不可能な為  
お客様にてご用意願います。

# 2019 7月 健康ケア食メニュー <朝食>



**1 (月) 餃子・焼売セット**  
白菜と厚揚げの中華そば煮  
春雨の酢の物

エネルギー 241 kcal  
蛋白質 9.9 g 脂質 9.9 g  
炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.1 g

**2 (火) 鯖のレモンペッパー焼き**  
れんこんと人参の甘露煮  
五目野菜の甘酢和え

エネルギー 275 kcal  
蛋白質 10.8 g 脂質 17.2 g  
炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.1 g

**3 (水) 鶏の酒蒸し香味ソース**  
野菜のバジルチーズ焼き  
菜の花と錦糸玉子のおひたし

エネルギー 287 kcal  
蛋白質 15.6 g 脂質 15.6 g  
炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.4 g

**4 (木) つくねの照り焼き**  
里芋のかに風あんかけ  
カリフラワーのピーナッツ味噌和え

エネルギー 211 kcal  
蛋白質 14.8 g 脂質 6.6 g  
炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.5 g

**5 (金) ロールキャベツの和風煮**  
ナスと麩の炒め煮  
法蓮草とハムのマリネ

エネルギー 195 kcal  
蛋白質 11.0 g 脂質 6.7 g  
炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.7 g

**6 (土) フリのごま焼**  
油揚げの玉子とし  
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

エネルギー 307 kcal  
蛋白質 17.5 g 脂質 19.9 g  
炭水化物 12.0 g 食塩相当量 1.7 g

**7 (日) ちらし寿司の具**  
揚出し豆腐

オクラとそばろのピーナッツ味噌和え

**8 (月) 白身魚の味噌煮**  
車麩の野菜あんかけ  
春雨フルーツサラダ

**9 (火) 牛肉とキャベツの炒め物**  
厚揚げとふきの煮物  
法蓮草と蒸し鶏のサラダ

**10 (水) サワラの酒粕焼**  
大根とベーコンの煮物  
春菊のごまポン酢和え

**11 (木) チキン南蛮**  
ひじきとさつま揚げの煮物  
ハムと春雨のサラダ

**12 (金) さばみりん干焼**  
ソースきんぴら  
野菜の三杯酢

**13 (土) ミックスカレーのルー**  
ツナと大豆の炒め煮  
カリフラワーの甘酢漬け

エネルギー 304 kcal  
蛋白質 12.0 g 脂質 15.5 g  
炭水化物 28.6 g 食塩相当量 3.5 g

**14 (日) 白身魚の生姜煮**  
ホイコーロー  
和風スパゲッティ

エネルギー 193 kcal  
蛋白質 11.6 g 脂質 6.6 g  
炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g

**15 (月) トマト煮込みハンバーグ**  
ベーコンポテト  
法蓮草のごまマヨネーズ

エネルギー 282 kcal  
蛋白質 12.4 g 脂質 18.4 g  
炭水化物 14.0 g 食塩相当量 2.8 g

**16 (火) ホキのガーリックオイル焼き**  
竹輪と菜の花の煮物  
マカロニとパプリカのサラダ

エネルギー 203 kcal  
蛋白質 15.9 g 脂質 7.8 g  
炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.2 g

**17 (水) キャベツメンチ**  
さつま芋のレモン煮  
若布の塩こうじ和え

エネルギー 328 kcal  
蛋白質 14.5 g 脂質 18.4 g  
炭水化物 27.5 g 食塩相当量 3.2 g

**18 (木) 赤魚のみぞれ煮**  
野菜炒め  
ひじきと挽肉の炒め煮

エネルギー 263 kcal  
蛋白質 11.5 g 脂質 13.8 g  
炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.4 g

**19 (金) 豚生姜焼き丼の具**  
豆腐のかに風あんかけ  
白菜と若布の煮物

エネルギー 331 kcal  
蛋白質 15.3 g 脂質 16.5 g  
炭水化物 31.2 g 食塩相当量 2.2 g

**20 (土) 鯖の照焼**  
豚肉と大根のピリ辛煮  
菜の花のおひたし

エネルギー 195 kcal  
蛋白質 16.3 g 脂質 5.7 g  
炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.8 g

**21 (日) ハーフチキンソテー**  
ナスの煮びたし  
フロッコリーのサラダ

エネルギー 280 kcal  
蛋白質 10.4 g 脂質 14.3 g  
炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.0 g

**22 (月) アジのみりん焼**  
ジャガ芋ときこの煮物  
ゴボウのピリ辛サラダ

エネルギー 242 kcal  
蛋白質 14.8 g 脂質 12.3 g  
炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.8 g

**23 (火) 野菜たっぷり中華丼の具**  
豚肉と野菜の生姜炒め  
カリフラワーの煮物

エネルギー 279 kcal  
蛋白質 7.2 g 脂質 12.0 g  
炭水化物 36.7 g 食塩相当量 1.7 g

**24 (水) フリのごま醤油焼**  
五色きんぴら  
菜の花のツナ炒め

エネルギー 191 kcal  
蛋白質 13.6 g 脂質 7.8 g  
炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.1 g

**25 (木) 鶏団子の照煮**  
塩野菜炒め  
ナスのごまタレ煮

エネルギー 276 kcal  
蛋白質 13.1 g 脂質 14.0 g  
炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.4 g

**26 (金) サワラの西京焼**  
ひじき煮  
春雨とツナのサラダ

エネルギー 295 kcal  
蛋白質 15.0 g 脂質 21.2 g  
炭水化物 10.1 g 食塩相当量 1.7 g

**27 (土) 鶏のカレー照煮込み**  
麩とえのきのさっと煮  
ベーコンと白菜のマリネ

エネルギー 252 kcal  
蛋白質 11.9 g 脂質 16.7 g  
炭水化物 13.8 g 食塩相当量 1.6 g

**28 (日) 鯖のみぞれ煮**  
油揚げの玉子とし  
法蓮草のごま和え

エネルギー 250 kcal  
蛋白質 14.7 g 脂質 11.7 g  
炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.1 g

**29 (月) ハヤシライスのルー**  
フロッコリーのカニカママヨネーズ  
大根の酢漬け

エネルギー 255 kcal  
蛋白質 16.0 g 脂質 11.8 g  
炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.8 g

**30 (火) 赤魚のバジルオリーブ焼**  
鶏肉と野菜の中華炒め  
バンサンスー

エネルギー 263 kcal  
蛋白質 18.1 g 脂質 14.5 g  
炭水化物 15.9 g 食塩相当量 2.3 g

**31 (水) 大根と鶏肉の煮物**  
ひき肉と豆腐のうま煮  
野菜のごま和え

エネルギー 195 kcal  
蛋白質 7.5 g 脂質 11.0 g  
炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 245 kcal  
蛋白質 14.3 g 脂質 15.0 g  
炭水化物 13.2 g 食塩相当量 2.6 g

エネルギー 241 kcal  
蛋白質 13.2 g 脂質 14.1 g  
炭水化物 14.5 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 287 kcal  
蛋白質 15.6 g 脂質 17.1 g  
炭水化物 16.4 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 248 kcal  
蛋白質 7.8 g 脂質 14.0 g  
炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 212 kcal  
蛋白質 14.0 g 脂質 10.1 g  
炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 243 kcal  
蛋白質 12.5 g 脂質 14.7 g  
炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.0 g

\*\*\* お願い \*\*\*  
付けあわせのレタス・サラダ菜、  
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、  
薬味ネギ、胡瓜スライス等は  
加熱殺菌不可能な為  
お客様にてご用意願います。

# 2019 7月 健康ケア食メニュー <昼食>



**1 (月) さわら白醤油焼**  
ジャガ芋としめじの煮物  
7ロックリーのカニカママヨネース

エネルギー 205 kcal  
蛋白質 13.6 g 脂質 10.7 g  
炭水化物 13.8 g 食塩相当量 1.6 g

**2 (火) 肉団子のホイコーロー**  
切干と小松菜の煮物  
ごぼう大豆

エネルギー 206 kcal  
蛋白質 11.8 g 脂質 6.6 g  
炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.5 g

**3 (水) 赤魚の甘辛タレ**  
麩とえのきのさっと煮  
金時豆煮

エネルギー 270 kcal  
蛋白質 16.7 g 脂質 9.1 g  
炭水化物 30.1 g 食塩相当量 1.6 g

**4 (木) 肉カボチャ**  
中華うま煮  
玉子スパサラダ

エネルギー 326 kcal  
蛋白質 8.5 g 脂質 15.7 g  
炭水化物 35.9 g 食塩相当量 2.6 g

**5 (金) ホキの西京焼**  
豚肉と大根の煮物  
バンサンスー

エネルギー 220 kcal  
蛋白質 16.5 g 脂質 7.3 g  
炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.1 g

**6 (土) 鶏肉のマーマレード煮**  
青菜と高野豆腐の煮物  
ジャガベーコンサラダ

エネルギー 242 kcal  
蛋白質 13.6 g 脂質 12.3 g  
炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.3 g

**7 (日) アジの昆布醤油焼**  
野菜のおろし煮  
三色和え

**8 (月) 照焼千キン**  
ベーコンと野菜のソテー  
なすの中華風南蛮漬け

**9 (火) ハムカツ**  
昆布と大豆の煮物  
マリーネサラダ

**10 (水) 和風煮込みハンバーグ**  
ジャガイモと椎茸の煮物  
レインボーサラダ

**11 (木) 赤魚のごま醤油焼**  
法蓮草と油揚げの煮物  
和風サラダ

**12 (金) 揚げ豆腐の挽肉あん**  
一口ナスのオランダ煮  
赤玉南瓜のクリームサラダ

**13 (土) メバルのバジルオリーブ焼**  
野菜の味噌煮込み  
青菜のわさび和え

エネルギー 184 kcal  
蛋白質 15.4 g 脂質 4.4 g  
炭水化物 21.2 g 食塩相当量 2.4 g

エネルギー 283 kcal  
蛋白質 12.6 g 脂質 13.2 g  
炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 325 kcal  
蛋白質 11.2 g 脂質 17.8 g  
炭水化物 30.9 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 256 kcal  
蛋白質 8.7 g 脂質 13.1 g  
炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 198 kcal  
蛋白質 14.6 g 脂質 9.8 g  
炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 351 kcal  
蛋白質 12.4 g 脂質 22.5 g  
炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 194 kcal  
蛋白質 12.8 g 脂質 9.4 g  
炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.8 g

**14 (日) タンドリーチキン**  
豆腐としめじのとろみ煮  
五目春雨の酢の物

**15 (月) フリの磯辺焼**  
鶏肉のすき焼煮  
蒸し野菜の塩こうじ和え

**16 (火) 鶏肉の韓国風炒め**  
野菜と昆布の煮物  
キャベツとベーコンの和え物

**17 (水) かれい塩焼**  
麩と豚肉のチャンフルー  
煮生酢

**18 (木) ナスと鶏肉のしぎ焼**  
油揚げと菜の花の煮物  
キャベツの土佐煮

**19 (金) サワラの梅タレ焼**  
竹の子と春雨の煮物  
金時豆煮

**20 (土) ロールキャベツトマト煮込み**  
高野豆腐の味噌煮  
さっぱりポテトサラダ

エネルギー 196 kcal  
蛋白質 11.0 g 脂質 8.7 g  
炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 233 kcal  
蛋白質 16.2 g 脂質 12.7 g  
炭水化物 12.4 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 248 kcal  
蛋白質 12.6 g 脂質 13.7 g  
炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 202 kcal  
蛋白質 21.4 g 脂質 7.4 g  
炭水化物 12.1 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 259 kcal  
蛋白質 14.6 g 脂質 13.5 g  
炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 227 kcal  
蛋白質 16.2 g 脂質 5.6 g  
炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 244 kcal  
蛋白質 9.4 g 脂質 13.3 g  
炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.5 g

**21 (日) 根菜と肉団子の和風生巻スーフ**  
さつま芋と豚肉の揚煮  
コールスローサラダ

**22 (月) 豆腐ハンバーグきのこあん**  
マーボ春雨  
かぼきんサラダ

**23 (火) 白身魚のムニエル**  
野菜のバジルチーズ焼  
れんこんと人参の甘露煮

**24 (水) やわらかチキンのガーリックトマト仕立て**  
里芋のかに風あんかけ  
なめこと若芽のサッと煮

**25 (木) ホキの青じそ焼**  
鶏じゃが煮  
野菜のおろし煮

**26 (金) メンチカツ**  
中華うま煮  
オクラととほろのピーナツ味噌和え

**27 (土) カレイの甘酢野菜あんかけ**  
大豆と椎茸の煮物  
菜の花と錦糸玉子のおひたし

エネルギー 245 kcal  
蛋白質 8.4 g 脂質 13.1 g  
炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 286 kcal  
蛋白質 6.8 g 脂質 18.0 g  
炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 259 kcal  
蛋白質 13.2 g 脂質 11.1 g  
炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.1 g

エネルギー 203 kcal  
蛋白質 11.7 g 脂質 9.6 g  
炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 187 kcal  
蛋白質 15.3 g 脂質 7.6 g  
炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 262 kcal  
蛋白質 10.6 g 脂質 11.4 g  
炭水化物 28.0 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 262 kcal  
蛋白質 20.0 g 脂質 11.4 g  
炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.6 g

**28 (日) 牛肉とキャベツの炒め物**  
切干とインゲンの煮物  
ポテトサラダ

**29 (月) 鶏もも竜田揚げ**  
ひじきと大豆の煮物  
かぼちゃのオリーブサラダ

**30 (火) 煮込みハンバーグ**  
ベーコンと野菜のソテー  
青菜のおかかマヨネース和え

**31 (水) 白身魚の和風あん**  
さつま芋の甘露煮  
キャベツサラダ

エネルギー 349 kcal  
蛋白質 9.5 g 脂質 25.7 g  
炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 303 kcal  
蛋白質 15.0 g 脂質 18.7 g  
炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 286 kcal  
蛋白質 13.9 g 脂質 16.2 g  
炭水化物 23.4 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 254 kcal  
蛋白質 11.3 g 脂質 9.4 g  
炭水化物 30.9 g 食塩相当量 1.4 g

\*\*\* お願い \*\*\*  
付けあわせのレタス・サラダ菜、  
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、  
薬味ネギ、胡瓜スライス等は  
加熱殺菌不可能な為  
お客様にてご用意願います。

# 2019 7月 健康ケア食メニュー <夕食>