

健御膳セレクト（ベストランチ）

主菜	副菜	副菜	副菜
ヒレカツの卵とじ	キャベツときのご和え	おくらのおろしあん	
つくねと蓮根の煮物	おくらのおろしあん	ひじき煮	かぼちゃのいとか煮
豚の生姜焼き	がんも煮	いんげんのごま和え	
鶏の照焼き	もやしと人参のナムル	おくらのおかか和え	
鶏の唐揚げ	豆腐のチリソースがけ	小松菜と玉子の香味和え	
牛すき煮	おくらのコーンソース	かぼちゃのずんだソース	
肉じゃが	五目厚焼卵	小松菜のからし和え	いんげんのお浸し
イタリアンハンバーグ	れんこんと人参のたらこ炒め	キャベツの洋風煮	
ヒレカツ&オムレツ	人参のマリネ	ヤングコーンのマスタード炒め	
デミグラスハンバーグ	いんげんのコーンソース	なすのトマトソース	キャベツのきのごソテー
鶏肉の甘酢あんかけ	春雨サラダ	豆腐炒り卵	
肉団子の中華あん	もやしのナムル	麻婆豆腐	いんげんのお浸しコーンソース
酢豚	小松菜の辛子和え	大豆の華サラダ	大学芋
チンジャオロースー	ポテトサラダ	なすのチリソース	チンゲン菜のピリ辛中華
豚肉のねぎ塩焼肉	大学芋	おくらのコーンソース	
いわしの生姜煮	がんも煮	人参のたらこ炒め	小松菜と春雨のサラダ
さばの味噌煮	蓮根とひじきの煮物	ブロッコリーとコーンのガーリックソース	
さわらの西京焼	切り干し大根のごまマヨサラダ	かぼちゃのいとか煮	れんこんの梅和え
白身魚の甘酢あん	麻婆豆腐	アーモンド入りきんとん	
白身魚の天ぷら和風あん	カリフラワーのマリネ	青梗菜ときくらげの和え物	ひじき煮
豆腐の肉味噌だれ	ふわふわしんじょ	春雨サラダ	ブロッコリーのガーリックソース
和風炊き合わせ	さつまいもきんとん	茄子の肉味噌和え	
マヨたまフライ	キャベツの洋風和え	人参のたらこ炒め	
八宝菜	大学芋	春雨のチャプチェ	