



\* 仕入の都合により内容を変更させていただく場合がございますので予めご了承下さい。

\* カロリー表示は1食あたりの表示になります。

\* 毎食、お漬物がつきます。



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	<b>ハムカツ・焼魚</b> 麻婆豆腐 きのこわかめサラダ 辛し和え 熱量 769 kcal 脂質 16.7 g 蛋白質 20.0 g 塩分 2.9 g	<b>ピリ辛焼肉</b> 海鮮しゅうまい ピーナッツあえ 梅ザーサイ 熱量 767 kcal 脂質 21.5 g 蛋白質 26.4 g 塩分 4.5 g	<b>豆腐ハンバーグ トマトソース 山菜スパゲティ</b> 切り昆布の煮物 和風ツナサラダ 煮豆 熱量 758 kcal 脂質 11.5 g 蛋白質 29.0 g 塩分 4.3 g	<b>三色丼 冷奴</b> 熱量 654 kcal 脂質 10.7 g 蛋白質 28.6 g 塩分 2.4 g	<b>とんかつ</b> 野菜のうま煮 春雨サラダ 和え物 熱量 740 kcal 脂質 19.2 g 蛋白質 21.0 g 塩分 1.8 g	<b>白身魚の野菜あん</b> ぜんまいの煮物 なめたけあえ コーンサラダ 熱量 707 kcal 脂質 12.2 g 蛋白質 22.6 g 塩分 3.2 g
7	8	9	10	11	12	13
おまかせメニュー	<b>あじの竜田揚げ 甘辛たれ</b> インゲンのチキン炒め 千草あえ 酢の物 熱量 701 kcal 脂質 13.5 g 蛋白質 24.1 g 塩分 3.7 g	<b>冷しゃぶ(青じそ風味)</b> 巾着煮 生姜和え 煮豆 熱量 738 kcal 脂質 19.7 g 蛋白質 27.9 g 塩分 1.8 g	<b>回鍋肉</b> しそ餃子 さっぱり和風あえ ピリ辛ラー油和え 熱量 795 kcal 脂質 25.9 g 蛋白質 20.6 g 塩分 2.8 g	<b>鶏の唐揚げ</b> なすの味噌炒め 切干大根サラダ おひたし 熱量 835 kcal 脂質 24.0 g 蛋白質 27.4 g 塩分 2.7 g	<b>味噌あじチキンカツ</b> 五目豆 きのこわかめサラダ 三色ナムル 熱量 810 kcal 脂質 26.7 g 蛋白質 28.3 g 塩分 1.7 g	<b>お休み</b>
14	15	16	17	18	19	20
お休み	<b>お休み</b>	<b>ハンペンチーズフライ スパゲティソテー</b> 山菜切干煮 ポン酢おひたし しゃきしゃき肉団子 熱量 811 kcal 脂質 15.2 g 蛋白質 23.2 g 塩分 3.5 g	<b>牛丼風煮</b> カレーコロッケ さくらあえ 枝豆サラダ 熱量 767 kcal 脂質 12.7 g 蛋白質 25.2 g 塩分 3.5 g	<b>ホッケの塩焼き クリームコロッケ</b> れんこんのきんぴら 小松菜めかぶ ロールキャベツ 熱量 800 kcal 脂質 14.1 g 蛋白質 28.3 g 塩分 3.8 g	<b>のり弁 春雨サラダ</b> 熱量 720 kcal 脂質 10.0 g 蛋白質 22.8 g 塩分 2.6 g	<b>スタミナ炒め</b> 揚げ餃子 カレー風味 ひじきのマリネ 千草あえ 熱量 754 kcal 脂質 17.2 g 蛋白質 22.3 g 塩分 2.7 g
21	22	23	24	25	26	27
おまかせメニュー	<b>とりごぼうメンチカツ</b> さといものそぼろ煮 ゴマドレあえ 煮豆 熱量 798 kcal 脂質 14.5 g 蛋白質 21.8 g 塩分 2.5 g	<b>あじのおろし煮</b> 高野豆腐のうま煮 胡麻和え 黒酢入りミートボール 熱量 753 kcal 脂質 14.9 g 蛋白質 27.9 g 塩分 3.7 g	<b>冷し天ぷらうどん カレーピラフ</b> 熱量 674 kcal 脂質 6.0 g 蛋白質 14.6 g 塩分 3.9 g	<b>豚肉の細切り炒め</b> 春巻 おひたし マカロニサラダ 熱量 731 kcal 脂質 17.1 g 蛋白質 22.4 g 塩分 2.0 g	<b>ミックスフライ</b> マカロニケチャップソテー 切干大根のごま酢あえ ブロッコリーのツナソース 熱量 775 kcal 脂質 16.7 g 蛋白質 17.6 g 塩分 2.0 g	<b>照焼きハンバーグ バジルスパゲティ</b> 大豆のチリコンカン チーズサラダ フルーツポンチ 熱量 727 kcal 脂質 18.7 g 蛋白質 21.3 g 塩分 2.6 g
28	29	30	31			
おまかせメニュー	<b>あぶり焼チキン・イカカツ</b> ビーフン炒め 中華サラダ ごまよごし 熱量 772 kcal 脂質 19.0 g 蛋白質 20.3 g 塩分 2.8 g	<b>ジャーマンポテトコロッケ エビフライ</b> 玉子豆腐 和風ツナ和え 昆布佃煮 熱量 755 kcal 脂質 18.4 g 蛋白質 18.8 g 塩分 3.2 g	<b>鮭のカレーマヨネーズ焼</b> ひじき煮 ロールキャベツのトマト風味 青菜の和え物 熱量 760 kcal 脂質 21.4 g 蛋白質 26.5 g 塩分 4.2 g			

注文・食数の変更等は、当日9時10分までをお願い致します。  
お気づきの点がございましたら些細なことでも是非お知らせ下さい。

\* 仕入の都合により内容を変更させていただく場合がございますので予めご了承下さい。  
\* カロリー表示は1食あたりの表示になります。  
\* 毎食、お漬物がつきます。