

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div></div> <div><div>※栄養価はごはんを含んだ数値です。</div><div>【ごはん栄養価】</div><div><div>エネルギー量</div><div>たんぱく質</div><div>脂質</div><div>炭水化物</div><div>塩分</div></div><div><div>336kcal</div><div>5.0 g</div><div>0.6 g</div><div>74.2 g</div><div>0.0 g</div></div></div> |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>8月1日(金)</div> <div>酢豚／揚げ餃子</div> <div>春雨の胡麻マヨサラダ</div> <div>小松菜のソテー</div> <div>焼売</div> <div>ビーンズトマト</div> <div>大学芋</div> <div><div>E 735kcal</div><div>C 118.4g</div><div>P 16g</div><div>Na 2.7g</div><div>F 21g</div></div>            |
| <div>8月4日(月)</div> <div>イカの中華炒め／竹輪のゆかり揚げ</div> <div>マカロニソテー</div> <div>若芽のナムル</div> <div>さくら焼売</div> <div>大豆煮</div> <div>ゼリー</div> <div><div>E 590kcal</div><div>C 104.7g</div><div>P 18.6g</div><div>Na 3.3g</div><div>F 9.6g</div></div>                                                                                                  | <div>8月5日(火)</div> <div>親子かつ煮</div> <div>シルバーサラダ</div> <div>小松菜の炒め物</div> <div>花さつま</div> <div>中華うり</div> <div>さつま芋のレモンあん</div> <div><div>E 634kcal</div><div>C 111.1g</div><div>P 15.2g</div><div>Na 2.3g</div><div>F 13g</div></div>                 | <div>8月6日(水)</div> <div>ハンバーグ サルサソース</div> <div>山菜パスタ</div> <div>煮物</div> <div>茄子の揚げびたし</div> <div>中華もやし</div> <div>クワイの粒マスタード和え</div> <div><div>E 655kcal</div><div>C 105g</div><div>P 17g</div><div>Na 3.4g</div><div>F 17.8g</div></div>                   | <div>8月7日(木)</div> <div>イタリアントマトフライ／オムレツ</div> <div>ペンネサラダ</div> <div>人参のしりしり</div> <div>ウインナーソーセージ</div> <div>青菜の炒め物</div> <div>きくらげの佃煮</div> <div><div>E 705kcal</div><div>C 104.4g</div><div>P 15g</div><div>Na 3.2g</div><div>F 24.8g</div></div> <div>おすすめ</div> | <div>8月8日(金)</div> <div>肉団子の甘酢あん／ミニコロッケ</div> <div>焼きビーフン</div> <div>若芽の酢の物</div> <div>生姜天</div> <div>三色豆</div> <div>とうもろこし</div> <div><div>E 651kcal</div><div>C 121.4g</div><div>P 16.1g</div><div>Na 3.1g</div><div>F 10.3g</div></div>     |
| <div>8月11日(月)</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                          | <div>8月12日(火)</div> <div>豚肉とキャベツの味噌炒め／棒さつま揚げ</div> <div>ツイストマカロニサラダ</div> <div>つきこんの金平</div> <div>焼売</div> <div>若芽のナムル</div> <div>うぐいす豆</div> <div><div>E 684kcal</div><div>C 120.1g</div><div>P 15.3g</div><div>Na 3.5g</div><div>F 14.7g</div></div> | <div>8月13日(水)</div> <div>8月14日(木)</div> <div>8月15日(金)</div> <div>お盆</div> <div></div>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |
| <div>8月18日(月)</div> <div>豚肉と木耳の玉子炒め／生姜餃子</div> <div>ひじきサラダ</div> <div>田舎煮</div> <div>焼売</div> <div>梅かつおザーサイ</div> <div>真砂炒め</div> <div><div>E 586kcal</div><div>C 98.6g</div><div>P 15.8g</div><div>Na 3.5g</div><div>F 16.4g</div></div>                                                                                                   | <div>8月19日(火)</div> <div>ロースとんかつ</div> <div>中華春雨</div> <div>青菜のコンソメソテー</div> <div>ハンバーグ</div> <div>がんも煮</div> <div>ビビンバ山菜</div> <div><div>E 656kcal</div><div>C 106.5g</div><div>P 18.2g</div><div>Na 2.8g</div><div>F 16.1g</div></div>               | <div>8月20日(水)</div> <div>エビカツ タルタルソース</div> <div>山椒ペペロンチーノ</div> <div>若芽の酢の物</div> <div>甘辛肉団子</div> <div>人参のしりしり</div> <div>なめたけ</div> <div><div>E 671kcal</div><div>C 110.3g</div><div>P 16g</div><div>Na 3.2g</div><div>F 17.2g</div></div> <div>おすすめ</div> | <div>8月21日(木)</div> <div>カレイの照焼き</div> <div>かき揚げ</div> <div>煮物</div> <div>厚焼き玉子</div> <div>茄子の生姜醤油</div> <div>穂先めんま</div> <div><div>E 649kcal</div><div>C 99.5g</div><div>P 18.5g</div><div>Na 2.9g</div><div>F 18.5g</div></div> <div>超おすすめ</div>                    | <div>8月22日(金)</div> <div>木の葉メンチ</div> <div>シルバーサラダ</div> <div>ビーンズトマト</div> <div>フランク</div> <div>きくらげの佃煮</div> <div>クワイの小海老炒め</div> <div><div>E 749kcal</div><div>C 120.1g</div><div>P 18.4g</div><div>Na 3.5g</div><div>F 21.2g</div></div>   |
| <div>8月25日(月)</div> <div>豚牛蒡の金平／イカフライ</div> <div>ペンネサラダ</div> <div>ぬた</div> <div>花さつま</div> <div>釜炊き生姜</div> <div>大学芋</div> <div><div>E 674kcal</div><div>C 121.6g</div><div>P 14.3g</div><div>Na 3g</div><div>F 15.2g</div></div> <div>おすすめ</div>                                                                                          | <div>8月26日(火)</div> <div>厚切りハムカツ</div> <div>ボンゴレスパゲティ</div> <div>大豆煮</div> <div>さくら焼売</div> <div>小松菜の白胡麻炒め</div> <div>わさび漬</div> <div><div>E 691kcal</div><div>C 114.9g</div><div>P 19.5g</div><div>Na 3.2g</div><div>F 16.1g</div></div>              | <div>8月27日(水)</div> <div>縞ほっけの甘辛あん</div> <div>コーンかき揚げ</div> <div>ひじき煮</div> <div>ほうれん草平焼き</div> <div>梅かつおザーサイ</div> <div>さつま芋のレモンあん</div> <div><div>E 667kcal</div><div>C 106g</div><div>P 19.1g</div><div>Na 3.9g</div><div>F 16.8g</div></div>              | <div>8月28日(木)</div> <div>牛肉コロッケ</div> <div>ビーフン</div> <div>チンゲン菜ソテー</div> <div>ウインナー</div> <div>中華うり</div> <div>とうもろこし</div> <div><div>E 622kcal</div><div>C 111.2g</div><div>P 11.6g</div><div>Na 2g</div><div>F 13g</div></div>                                     | <div>8月29日(金)</div> <div>大判肉包みの野菜あん</div> <div>ツイストマカロニサラダ</div> <div>つきこんの金平</div> <div>枝豆天</div> <div>白菜の胡麻酢和え</div> <div>味の花</div> <div><div>E 649kcal</div><div>C 112.3g</div><div>P 14.1g</div><div>Na 3.6g</div><div>F 13.9g</div></div> |

超

おすすめ



8/21(木)

カレイの照焼き

ふっくらジューシーなカレイは照り焼きで仕上げました♡

おすすめ

8/7 (木)

イタリアントマトフライ／オムレツ



夏野菜のトマトの旨味たっぷり♡  
ぜひご賞味ください！

おすすめ

8/20 (水)

エビカツ タルタルソース



ぷりっとしたえびが入ったエビカツは自家製タルタルソースと相性ばっちり♡

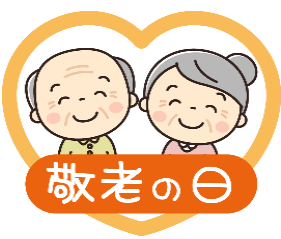
おすすめ

8/25 (月)

豚牛蒡の金平／イカフライ



豚肉と牛蒡を甘辛く絡めた金平はご飯が進みます★

|                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>9月1日(月)</div> <div>ベーコンカレーフライ／オムレツ</div> <div>山椒ペペロンチーノ</div> <div>青梗菜の黒胡麻ソテー</div> <div>焼売</div> <div>うぐいす豆</div> <div>煮物</div> <div>おすすめ</div> <div>E 668kcal P 15.6g F 15.8g C 112.7g Na 2.4g</div> | <div>9月2日(火)</div> <div>ハンバーグ パーベキューソース／枝豆コロッケ</div> <div>切干大根煮</div> <div>若芽と竹輪のぬた</div> <div>あらびきフランク</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>クワイの小エビ炒め</div> <div>E 754kcal P 18.4g F 21.5g C 119.7g Na 3.9g</div>             | <div>9月3日(水)</div> <div>アジフライ</div> <div>ナポリタン</div> <div>青菜の炒め物</div> <div>生姜天</div> <div>煮物</div> <div>とうもろこし</div> <div>E 625kcal P 16.1g F 10.6g C 112.8g Na 2.3g</div>                                                                                                  | <div>9月4日(木)</div> <div>イカの中華炒め／春巻き</div> <div>あさりと大根の時雨煮</div> <div>小松菜ソテー</div> <div>生姜揚げ餃子</div> <div>大豆煮</div> <div>南瓜の甘煮</div> <div>E 582kcal P 17.2g F 8g C 107.9g Na 3.5g</div>            | <div>9月5日(金)</div> <div>エビカツ</div> <div>ツイストマカロニサラダ</div> <div>チンゲン菜ソテー</div> <div>ミニハンバーグ</div> <div>竹輪煮</div> <div>わさび漬</div> <div>E 680kcal P 17.1g F 18.3g C 109.3g Na 2.9g</div>          |
| <div>9月8日(月)</div> <div>厚切りハムカツ</div> <div>ボンゴレスパゲティ</div> <div>がんも煮</div> <div>オムレツ</div> <div>中華うり</div> <div>さつま芋サラダ</div> <div>E 714kcal P 17.8g F 18.7g C 114.9g Na 3.2g</div>                         | <div>9月9日(火)</div> <div>豚肉と木耳の玉子炒め／竹輪のゆかり揚げ</div> <div>大根サラダ</div> <div>ひじき煮</div> <div>さくら焼売</div> <div>小松菜の炒め物</div> <div>なめ茸</div> <div>E 605kcal P 15.3g F 19.4g C 95.5g Na 3g</div>                               | <div>9月10日(水)</div> <div>白身フライ カレータルタルソース</div> <div>中華サラダ</div> <div>青梗菜の中華炒め</div> <div>生姜餃子</div> <div>大豆の豆板醤炒め</div> <div>ゼリー</div> <div>E 698kcal P 17.5g F 19.4g C 112.1g Na 2.3g</div>                                                                                | <div>9月11日(木)</div> <div>根菜つくねバーグ 茸あん</div> <div>焼きビーフン</div> <div>若芽の酢の物</div> <div>花さつま</div> <div>梅かつおザーサイ</div> <div>栗かぼちゃコロッケ</div> <div>E 626kcal P 14.6g F 12g C 111.4g Na 3.7g</div>      | <div>9月12日(金)</div> <div>ひれかつ</div> <div>山菜パスタ</div> <div>切干大根煮</div> <div>フランク</div> <div>玉ねぎのマリネ</div> <div>釜炊き生姜</div> <div>E 622kcal P 17.1g F 12g C 107.7g Na 2.8g</div>                  |
| <div>9月15日(月)</div> <div></div>                                                                                          | <div>9月16日(火)</div> <div>かつ煮</div> <div>中華サラダ</div> <div>キャベツのソテー</div> <div>花さつま</div> <div>ザーサイ</div> <div>とうもろこし</div> <div>E 628kcal P 17.5g F 11.5g C 111.4g Na 2.6g</div>                                        | <div>9月17日(水)</div> <div>肉焼売の甘酢あん</div> <div>かき揚げ</div> <div>人参のしりしり</div> <div>ほうれん草平焼き</div> <div>ビーンズトマト</div> <div>わさび漬</div> <div>E 727kcal P 16.8g F 24.4g C 107.9g Na 2.2g</div>                                                                                      | <div>9月18日(木)</div> <div>ビーフメンチカツ</div> <div>ツイストマカロニサラダ</div> <div>若芽のナムル</div> <div>オムレツ</div> <div>味の花</div> <div>さつま芋のレモンあん</div> <div>E 799kcal P 16.3g F 27.5g C 118.3g Na 3g</div>         | <div>9月19日(金)</div> <div>小さな鶏の竜田揚げ おろしソース</div> <div>大豆とひじきの煮物</div> <div>青梗菜の炒め物</div> <div>茄子の生姜醤油</div> <div>竹輪煮</div> <div>味山菜</div> <div>E 588kcal P 16.5g F 12.1g C 100.8g Na 3.9g</div> |
| <div>9月22日(月)</div> <div>大判肉包みの野菜あん</div> <div>ペペロンチーノ</div> <div>大豆の煮もの</div> <div>甘辛肉団子</div> <div>若芽の酢の物</div> <div>塩麴金平</div> <div>E 647kcal P 18.1g F 10.2g C 117.5g Na 4.2g</div>                     | <div>9月23日(火)</div> <div></div>                                                                                                     | <div>9月24日(水)</div> <div>イカのチリソース</div> <div>ボンゴレスパゲティ</div> <div>小松菜のソテー</div> <div>水餃子</div> <div>つきこんの金平</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>おすすめ</div> <div>E 639kcal P 14.8g F 15.1g C 108.2g Na 3g</div>                                                                      | <div>9月25日(木)</div> <div>豚肉とキャベツの味噌炒め／カレーコロッケ</div> <div>シルバーサラダ</div> <div>がんも煮</div> <div>ウインナー</div> <div>梅かつおザーサイ</div> <div>棒さつま揚げ</div> <div>E 713kcal P 16.2g F 16.9g C 120.4g Na 4g</div> | <div>9月26日(金)</div> <div>ハンバーグ トマトソース</div> <div>ひじきサラダ</div> <div>青菜ソテー</div> <div>オムレツ</div> <div>穂先めんま</div> <div>かぼちゃ煮</div> <div>E 625kcal P 15.9g F 18.1g C 98.8g Na 3.7g</div>          |
| <div>9月29日(月)</div> <div>牛肉コロッケ</div> <div>大根サラダ</div> <div>小松菜のソテー</div> <div>ミニハンバーグ</div> <div>ひじき煮</div> <div>わさび漬</div> <div>E 674kcal P 12.2g F 19.3g C 110.4g Na 2.7g</div>                          | <div>9月30日(火)</div> <div>絹厚揚げの麻婆ソース／白身フライ</div> <div>キャベツと塩昆布のパスタ</div> <div>若芽の酢の物</div> <div>生姜揚げ餃子</div> <div>味山菜</div> <div>クワイの粒マスタード和え</div> <div>おすすめ</div> <div>E 620kcal P 14.6g F 12.7g C 109g Na 2.7g</div> | <div><div><div>※栄養価はごはんを含んだ数値です。</div><div>【ごはん栄養価】</div><div>エネルギー量 336kcal</div><div>たんぱく質 5.0g</div><div>脂質 0.6g</div><div>炭水化物 74.2g</div><div>塩分 0.0g</div></div><div></div></div> |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |



9/18(木)  
ビーフメンチカツ  
牛肉のおいしさをぎゅっつと  
とじ込めた美味しいメンチカツです♥

おすすめ

9/1 (月)

ベーコンカレーフライ／オムレツ



濃く深いカレーにベーコンと甘みのある  
ポテトを合わせたかれーフライです♪

おすすめ

9/24 (水)

イカのチリソース



柔らかいイカの天ぷらにオリジナル  
のチリソースをかけた大人気メニュー★

おすすめ

9/30 (火)

絹厚揚げの麻婆ソース／白身フライ



滑らかな絹厚揚げに、旨辛のオリジナル  
麻婆ソースはご飯が進みます♪