

<p>7月1日(月)</p> <p>イカの中華炒め/野菜コロッケ</p> <p>ビーフン 青菜とコーンのバター炒め オムレツ 茄子の生姜醤油</p> <p>E 562kcal P 14.3g F 9.5g C 101g Na 2.8g</p>	<p>7月2日(火)</p> <p>肉焼売の油淋ソース/南瓜天</p> <p>ボンゴレスパゲティ 煮物 枝豆天 きくらげの佃煮</p> <p>E 710kcal P 18.6g F 16.6g C 119g Na 3.5g</p>	<p>7月3日(水)</p> <p>野菜豆腐ハンバーグ/ほうれん草平焼き</p> <p>中華春雨 若芽のナムル オクラの天ぷら ビーンズトマト</p> <p>E 610kcal P 18.1g F 11.6g C 105.6g Na 2.9g</p>	<p>7月4日(木)</p> <p>ますの塩焼き</p> <p>かき揚げ キャベツの塩昆布和え 甘辛肉団子 中華うり</p> <p>E 647kcal P 19.6g F 17.6g C 100.7g Na 2g</p> <p>おすすめ</p>	<p>7月5日(金)</p> <p>キーマカレーコロッケ</p> <p>ペペロンチーノ 青梗菜の炒め物 ウインナー 味の花</p> <p>E 702kcal P 14.1g F 17.1g C 116.3g Na 2.4g</p>
<p>7月8日(月)</p> <p>味噌カツ</p> <p>あざりと大根の時雨煮 ひじき煮 かに風味焼売 味山菜</p> <p>E 659kcal P 16.4g F 14.8g C 110.7g Na 2.9g</p> <p>おすすめ</p>	<p>7月9日(火)</p> <p>根菜ハンバーグ おろし野菜あん</p> <p>スパサラダ ぬた 白身フライ 人参のしりしり</p> <p>E 705kcal P 18.4g F 17.6g C 115.2g Na 3.7g</p>	<p>7月10日(水)</p> <p>酢豚/完熟トマトのピザロール</p> <p>蒸し鶏のサラダ 青菜のソテー ウインナー つきこんの金平</p> <p>E 659kcal P 13.6g F 17g C 109.1g Na 3.1g</p>	<p>7月11日(木)</p> <p>アジフライ</p> <p>ひじきサラダ がんも煮 ミニハンバーグ 茄子の南蛮漬け</p> <p>E 718kcal P 18.7g F 18.5g C 115.1g Na 3.2g</p>	<p>7月12日(金)</p> <p>タンドリーチキン/野菜コロッケ</p> <p>ボンゴレスパゲティ 若芽の酢の物 オムレツ 大豆の煮物</p> <p>E 669kcal P 19.9g F 14.3g C 113.2g Na 2.8g</p> <p>おすすめ</p>
<p>7月15日(月)</p> <p>海の日</p>	<p>7月16日(火)</p> <p>大判肉包みの中華あん</p> <p>中華春雨 れんこん金平 甘辛肉団子 小松菜の炒め物</p> <p>E 622kcal P 14.1g F 9.2g C 117.2g Na 3.5g</p>	<p>7月17日(水)</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>ナポリタン 煮物 オムレツ 若芽のナムル</p> <p>E 678kcal P 18g F 15.1g C 114.4g Na 3.3g</p>	<p>7月18日(木)</p> <p>黄金カレイとオクラの天ぷら おろしあん</p> <p>焼きビーフン 大豆のトマト煮 茄子の生姜醤油 味の花</p> <p>E 589kcal P 14g F 10.3g C 105.7g Na 2.8g</p> <p>超おすすめ</p>	<p>7月19日(金)</p> <p>親子かつ煮</p> <p>キャベツと塩昆布のパスタ 切干大根のゆず風味 花さつま 青菜の炒め物</p> <p>E 623kcal P 18.2g F 10.1g C 111.3g Na 2.6g</p>
<p>7月22日(月)</p> <p>ハンバーグ BBQソース/枝豆コロッケ</p> <p>高菜スパゲティ 野菜炒め ほうれん草平焼き 金平ごぼう</p> <p>E 723kcal P 20.3g F 16.5g C 118.9g Na 3.5g</p>	<p>7月23日(火)</p> <p>照焼きチキンと竹輪天</p> <p>チャプチェ 若芽の酢の物 たこさんウインナー 梅かつおザーサイ</p> <p>E 538kcal P 14.6g F 9.2g C 96.1g Na 2.4g</p>	<p>7月24日(水)</p> <p>白身フライ タルタルソース</p> <p>あざりと大根の時雨煮 竹の子のピリ辛炒め ミートボール 人参のしりしり</p> <p>E 674kcal P 18.5g F 16.5g C 110.2g Na 3.2g</p>	<p>7月25日(木)</p> <p>油淋鶏</p> <p>切干大根煮 青梗菜と搾菜の炒め物 オムレツ 木耳きんぴら</p> <p>E 661kcal P 19.3g F 11.6g C 115.2g Na 3.8g</p>	<p>7月26日(金)</p> <p>ごっついメンチカツ</p> <p>山菜スパゲティ つきこんの味噌炒め かに風味焼売 大豆の煮もの</p> <p>E 771kcal P 20.3g F 22.7g C 118g Na 3.1g</p>
<p>7月29日(月)</p> <p>イカの天ぷら 香味ソース/甘辛肉団子</p> <p>明太スパゲティ 大根サラダ 小松菜の炒め物 中華うり</p> <p>E 670kcal P 17.6g F 17.4g C 106.9g Na 2.7g</p>	<p>7月30日(火)</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>れんこん金平 合鴨のマリネ ハンバーグ 三色豆</p> <p>E 689kcal P 15g F 14.4g C 121.9g Na 2g</p>	<p>7月31日(水)</p> <p>絹厚揚げの麻婆ソース/野菜春巻き</p> <p>高菜スパゲティ 青梗菜の炒め物 花型さつま 若芽の酢の物</p> <p>E 561kcal P 12.2g F 8.2g C 106g Na 3g</p>	<div data-bbox="1627 1863 1932 2131" data-label="Complex-Block"> <p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん (210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 77.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div>	

超おすすめ



7/18(木)
黄金カレイとオクラの天ぷら おろしあん
脂がのったプリっとしたカレイと
季節のオクラを天ぷらにしました!

おすすめ

7/4(木)

ますの塩焼き



お弁当の定番♡いい塩加減が
暑い夏にぴったり♪♪

おすすめ

7/8(月)

味噌カツ



甘めのオリジナル味噌だれは
ロースかつと相性good

おすすめ

7/12(金)

タンドリーチキン/野菜コロッケ



鶏肉にタンドリーのスパイスな
味付けがしっかり染み込んで旨辛♡♡