



お献立特弁当



※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】 エネルギー量 312kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 0.6 g 炭水化物 74.2 g 塩分 0.0 g	9月1日(火) ハンバーグ サルサソース 切干大根煮 若芽と竹輪のめた ミニハッシュドポテト 中華もやし	9月2日(水) アジフライ ナポリタン 青菜の炒め物 甘辛肉団子 煮物	9月3日(木) イカの中華炒め／春巻き ビーフン 小松菜の辛子和え 揚げ餃子 大豆煮	9月4日(金) ベーコンカレーフライ ツイストマカロニサラダ しろ菜ソテー ミニハンバーグ ひじき煮
	E 587kcal P 15.2g F 15.3g C 101.9g Na 3.1g	E 608kcal P 16.9g F 11.3g C 111.8g Na 2.7g	E 543kcal P 16.5g F 8.9g C 102.8g Na 3.2g	E 662kcal P 13.6g F 22.6g C 104.2g Na 2.4g
9月7日(月) 厚切りハムカツ 生七味パスタ がんも煮 かに焼売 中華うり	9月8日(火) 豚肉と木耳の玉子炒め／竹輪のゆかり揚げ 大根サラダ ひじき煮 揚げ餃子 小松菜の炒め物	9月9日(水) 白身フライ カレータルタルソース 中華サラダ 青梗菜の中華炒め あらびきフランク 大豆の豆板醤炒め おすすめ	9月10日(木) 根菜つくねバーグ 茸あん あさりと大根の時雨煮 若芽の酢の物 花さつま ザーサイ	9月11日(金) ひれかつ 山菜パスタ 切干大根煮 オムレツ 玉ねぎのマリネ
E 630kcal P 16.1g F 15.3g C 109.6g Na 2.9g	E 576kcal P 14.9g F 19.9g C 94g Na 2.7g	E 673kcal P 18.3g F 21.5g C 105.8g Na 2.4g	E 524kcal P 14.6g F 8.1g C 100.6g Na 3.8g	E 567kcal P 16.1g F 10.6g C 104.6g Na 2.3g
9月14日(月) 揚げ鶏 ナポリタン しろ菜のソテー オムレツ ひじき煮 超おすすめ	9月15日(火) 縞ほっけの塩焼き かき揚げ キャベツのソテー 厚焼き玉子 ザーサイ	9月16日(水) 肉焼売の甘酢あん ビーフン 人参のしりしり ほうれん草平焼き ビーンズトマト	9月17日(木) 木の葉型メンチカツ ツイストマカロニサラダ 若芽のナムル 赤平天 味の花	9月18日(金) 小さな鶏の竜田揚げ おろしソース 大豆とひじきの煮物 青梗菜の炒め物 茄子の生姜醤油 竹輪煮
E 694kcal P 19.9g F 21.6g C 107.6g Na 2.8g	E 565kcal P 16.9g F 15.9g C 91.5g Na 3g	E 608kcal P 15.9g F 14.7g C 106.4g Na 2.3g	E 747kcal P 17.9g F 23.8g C 117.5g Na 3.1g	E 566kcal P 16.5g F 12.1g C 101.4g Na 3.7g
9月21日(月) 	9月22日(火) 	9月23日(水) 	9月24日(木) 酢豚／野菜春巻き シルバーサラダ がんも煮 ウインナー ザーサイ	9月25日(金) ハーフ目玉フライ／ハンバーグ ひじきサラダ 青菜ソテー ミニかに玉 メンマ おすすめ
E 558kcal P 12.9g F 10.8g C 104g Na 3.1g	E 594kcal P 15.7g F 18.3g C 96g Na 3.1g			
9月28日(月) 牛肉コロッケ 大根サラダ チンゲン菜のソテー ミニハンバーグ ひじき煮	9月29日(火) 麻婆茄子／白身魚フライ キャベツと塩昆布のパスタ 若芽の酢の物 揚げ餃子 中華うり おすすめ	9月30日(水) かつ煮 中華春雨サラダ しろ菜のソテー 花さつま 大豆とツナのカレー炒め		
E 682kcal P 13.3g F 20.4g C 114.5g Na 2.2g	E 565kcal P 13.1g F 13.1g C 101g Na 2.5g	E 606kcal P 19.6g F 12.5g C 107.7g Na 3.1g		

超
おすすめ



9/14(月) 揚げ鶏

肉厚でジューシーな鶏肉を
薄衣で揚げた新商品です♪

おすすめ

9/9 (水)

白身フライ カレータルタルソース



白身フライにほんのリスパシーな
カレータルタルソースをかけました♡

おすすめ

9/25 (金)

ハーフ目玉フライ／ハンバーグ



中秋の名月に合わせて
お月さまをイメージしてみました🌕

おすすめ

9/29 (火)

麻婆茄子/白身フライ



オリジナルの麻婆ソースがじわじわ人気上昇中♡
揚げ茄子と相性good★