

月	火	水	木	金
1 624kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 108.1g 塩分 1.8g ・ベーコンカレーフライ/ オムレツ ・山椒ペペロンチーノ ・青梗菜の黒胡麻ソテー ・焼売 ・うぐいす豆	2 723kcal たんぱく質 17.1g 脂質 21.2g 炭水化物 114.2g 塩分 3.6g ハンバーグ パーベキューソース /枝豆コロッケ ・切干大根煮 ・若芽と竹輪のぬた ・あらびきフランク ・ポテトサラダ	3 595kcal たんぱく質 15g 脂質 10.1g 炭水化物 107.2g 塩分 2.3g アジフライ ・ナポリタン ・青菜の炒め物 ・生姜天 ・煮物	4 553kcal たんぱく質 16.8g 脂質 7.9g 炭水化物 101.2g 塩分 3.4g イカの中華炒め/ 春巻き ・あさりと大根の時雨煮 ・小松菜ソテー ・生姜揚げ餃子 ・大豆煮	5 668kcal たんぱく質 16.7g 脂質 18.2g 炭水化物 106.8g 塩分 2.7g エビカツ ・ツイストマカロニサラダ ・チンゲン菜ソテー ・ミニハンバーグ ・竹輪煮
8 650cal たんぱく質 17.4g 脂質 14.8g 炭水化物 108g 塩分 3g 厚切りハムカツ ・ボンゴレスバゲティ ・がんも煮 ・オムレツ ・中華うり	9 600kcal たんぱく質 15.1g 脂質 19.4g 炭水化物 94.7g 塩分 2.8g 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 ・さくら焼売 ・小松菜の炒め物	10 684kcal たんぱく質 17.5g 脂質 19.4g 炭水化物 108.5g 塩分 2.3g 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 ・生姜餃子 ・大豆の豆板醤炒め	11 556kcal たんぱく質 13.5g 脂質 8.5g 炭水化物 102.7g 塩分 3.4g 根菜つくねバーグ 茸あん ・焼きビーフン ・若芽の酢の物 ・花さつま ・梅かつおザーサイ	12 605kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12g 炭水化物 103.8g 塩分 2.3g ひれかつ ・山菜パスタ ・切干大根煮 ・フランク ・玉ねぎのマリネ
	16 598kcal たんぱく質 16.4g 脂質 11g 炭水化物 105.8g 塩分 2.6g かつ煮 ・中華サラダ ・キャベツのソテー ・花さつま ・ザーサイ	17 715kcal たんぱく質 16.4g 脂質 24.3g 炭水化物 105.4g 塩分 2g 肉焼売の甘酢あん ・かき揚げ ・人参のしりしり ・ほうれん草平焼き ・ビーンズトマト	18 760kcal たんぱく質 16.2g 脂質 26.8g 炭水化物 109.8g 塩分 2.9g ビーフメンチカツ ・ツイストマカロニサラダ ・若芽のナムル ・オムレツ ・味の花	19 586kcal たんぱく質 16.4g 脂質 12.1g 炭水化物 100.3g 塩分 3.7g 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
22 636kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.8g 炭水化物 115.7g 塩分 4g 大判肉包みの 野菜あん ・ペペロンチーノ ・大豆の煮もの ・甘辛肉団子 ・若芽の酢の物		24 596kcal たんぱく質 14.2g 脂質 12.3g 炭水化物 104.2g 塩分 2.7g イカのチリソース ・ボンゴレスバゲティ ・小松菜のソテー ・水餃子 ・つきごんの金平	25 674kcal たんぱく質 14.6g 脂質 16.4g 炭水化物 113.5g 塩分 3.2g 豚肉とキャベツの味噌炒め/ カレーコロッケ ・シルバーサラダ ・がんも煮 ・ウインナー ・梅かつおザーサイ	26 603kcal たんぱく質 15.4g 脂質 18g 炭水化物 93.9g 塩分 3.5g ハンバーグ トマトソース ・ひじきサラダ ・青菜ソテー ・オムレツ ・穂先めんま
29 662kcal たんぱく質 11.8g 脂質 19.2g 炭水化物 107.9g 塩分 2.5g 牛肉コロッケ ・大根サラダ ・小松菜のソテー ・ミニハンバーグ ・ひじき煮	30 564kcal たんぱく質 13.2g 脂質 9.5g 炭水化物 103.2g 塩分 2.5g 絹厚揚げの麻婆ソース/ 白身フライ ・キャベツと塩昆布のパスタ ・若芽の酢の物 ・生姜揚げ餃子 ・味山菜			

今月の
おすすめデー

18日(木) ビーフメンチカツ
牛肉のおいしさをぎゅっつと
とし込めた美味しいメンチカツです♡

1日(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
ポテトを合わせたカレーフライです♪

24日(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★

30日(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♪