



注文方法はメニュー下記をご覧ください

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
？ エッセンなぞなぞ？ ① ロウソクを吹いて 消そうとしている動物は？ ② 金や水が入ったカンって何？	答え →→→	夏季休暇のお知らせ 8/14(金) 8/15(土) 皆様にはご不便をお掛けしますが、何卒宜しくお願い致します。	なぞなぞ答え ① フクロウ(吹くロウ) ② 一週間	●材料入手の関係でメニューが一部変わることがありますので、その際はご了承ください。 ●毎日お届けするランチは、食品衛生上、当日の午後1時30分迄にお召し上がりください。 ●隣の当たらない風通しの良い場所に保管してください。 ●弁当容器のまま電子レンジにかけないでください。 ●献立は成人の栄養目標量(エネルギー/380kcal・蛋白質/20g・脂質/25g・塩分3g)を目安に作成しています。 ●カロリー数は、おかずのみの数値です。ライスは、約400kcalです。 ●お米は国産米を使用しています。	1日 豚ミンチのプルコギ エネルギー 319 たんぱく質 17.2 脂質 17.0
3日 お醤油でどうぞ アジフライ しゅうまい ごぼうとほうろ煮 コーンクリームコロッケ エネルギー 362 たんぱく質 16.2 脂質 18.3	4日 BIG!! ビーフメンチカツ さつまいもサラダ 五目切干煮 黒酢肉団子 エネルギー 398 たんぱく質 16.8 脂質 22.7	5日 アスパラ & ベーコン クリームコロッケ ミートスパゲティ 照焼ハンバーグ チンゲン菜ピーナツ和え エネルギー 309 たんぱく質 16.4 脂質 17.1	6日 夏といえば... カレー焼きそば New 高野煮 がんも煮 照焼と野菜肉巻 エネルギー 395 たんぱく質 16.0 脂質 23.9	7日 人気メニュー!! エビフライ 春雨サラダ 鶏の柳川風 梅じとご飯 タルタル エネルギー 322 たんぱく質 16.5 脂質 16.4	8日 野菜あんかけ 豆腐 ふわふわ天 エネルギー 383 たんぱく質 16.2 脂質 22.5
10日 ほどよい甘さの すき焼き風コロッケ オムレツ 焼ビーフン わかめ酢の物 エネルギー 313 たんぱく質 16.4 脂質 16.9	11日 山の日	12日 だしがしみておいしいよ~ 和風チキンカツ ホッケ塩焼き がんもとき煮 こんにゃく煮 エネルギー 379 たんぱく質 18.6 脂質 19.3	13日 ちょっぴりスパシー 欧風カレーコロッケ 洋風かき揚げ スパゲティサラダ 厚焼き玉子 エネルギー 338 たんぱく質 16.4 脂質 18.9	14日 15日 夏季休暇	
17日 夏野菜たっぷりメニュー トマトとコーンフライ ピーマン肉詰めフライ ひじき煮 レンコンペペロンサラダ エネルギー 319 たんぱく質 16.5 脂質 16.9	18日 お肉屋さんの 手作りコロッケ チンジャオロース春巻 春雨チャンプル 菜の花からし和え エネルギー 326 たんぱく質 16.5 脂質 17.2	19日 ご飯がすすむ 鯖の塩焼き 細切昆布煮 肉餃子 コーンサラダ エネルギー 337 たんぱく質 16.1 脂質 24.6	20日 ほっこりおいしい 鶏すき煮 ベーコンマスタードフライ かぼちゃサラダ ナポリタンマカロニ エネルギー 354 たんぱく質 17.1 脂質 18.6	21日 売り切れ御免!! 天ぷら盛り合わせ 小判つくね 若竹煮 若菜ご飯 エネルギー 318 たんぱく質 16.3 脂質 19.3	22日 野菜を食べよう! 酢豚 エネルギー 374 たんぱく質 17.8 脂質 16.8
24日 食欲どる ブラックカレー コロッケ 五目高野煮 大根天ぷら エネルギー 391 たんぱく質 17.0 脂質 24.2	25日 たっぷり 玉葱メンチカツ 切干大根フルコギ 枝豆サラダ ハッシュドポテト エネルギー 377 たんぱく質 16.2 脂質 19.4	26日 具沢山ミートソースをかけた ハムカツ 筑前煮 あじ南蛮 わかめナムル エネルギー 313 たんぱく質 16.1 脂質 17.0	27日 コチュジャン付き♪ 肉味噌ビビンバ 生姜風味の ジャーマンポテトサラダ ミニバーグ 竹の子おかか煮 エネルギー 334 たんぱく質 16.7 脂質 16.6	28日 黒コショウの効いた 鶏の唐揚げ ひじき豆煮 レモンスパゲティ 菜の花からし和え エネルギー 395 たんぱく質 18.2 脂質 23.0	29日 中華春巻 エネルギー 302 たんぱく質 16.0 脂質 17.0
31日 タルタル付き 白身魚フライ 明太子スパゲティ 茄子南蛮 千辛ボール エネルギー 362 たんぱく質 16.2 脂質 20.7					

ガッツリ食べて 暑い夏を乗り切ろう!

鶏唐そば

5日 (7/31迄切)

ちょい照りだよ~

※各々切り日、13:00までです。(変更も含む)

ヒリヒリ 辛いよ~

肉味噌 ニラ玉うどん

~高菜ご飯つき~

27日 (8/24迄切)

