



<p>8月1日(金) 酢豚/カニクリームコロッケ 春雨の胡麻マヨサラダ 小松菜のソテー 大学芋 香の物 E 561kcal P 10.3g F 16.1g C 92g Na 2g</p>		<p>8月2日(土) 塩だれカルビメンチ 竹輪と昆布の炒め煮 玉ねぎのマリネ 揚げボール 香の物 E 453kcal P 10.7g F 10.8g C 76.9g Na 2.3g</p>		<p>8月3日(日) オムレツ ボンゴレスパゲティ ひじき煮 金時豆 香の物 E 480kcal P 11.7g F 10.2g C 82.5g Na 1.8g</p>		<p>8月4日(月) 鰯の胡麻照り焼き マカロニソテー 竹輪のゆかり揚げ 大豆煮 香の物 E 548kcal P 23g F 10.4g C 87.9g Na 2.9g</p>		<p>8月5日(火) 豚丼 シルバーサラダ 小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん フルーツ E 708kcal P 16.1g F 28.3g C 97.5g Na 2.6g</p>		<p>8月6日(水) 厚揚げジャージャンソース 煮物 クワイの粒マスタード和え 焼売 香の物 E 524kcal P 14.2g F 11.8g C 88.6g Na 3.5g</p>		<p>8月7日(木) 赤魚の西京焼き 玉子真丈の天ぷら 人参のしりしり 青菜の炒め物 香の物 E 438kcal P 16.7g F 10.2g C 66.9g Na 1.6g</p>		<p>8月8日(金) 肉団子の甘酢あん/生姜天 キャベツサラダ 厚焼き玉子 三色豆 香の物 E 490kcal P 15.1g F 8.2g C 87.6g Na 2.5g</p>		<p>8月9日(土) マグロかつ 中華春雨 ポテトサラダ しろ菜の炒め物 香の物 E 482kcal P 11.8g F 11.6g C 81.2g Na 1.9g</p>	
<p>8月10日(日) チキンステーキ 油淋ソース 野菜炒め がんも煮 エビ入り水餃子 香の物 E 512kcal P 19.7g F 13.2g C 75.5g Na 2.6g</p>		<p>8月11日(月) hamマヨサラダフライ/のり塩チキンカツ 切干大根煮 白菜の韓国風サラダ 青梗菜の中華炒め 香の物 E 515kcal P 12.6g F 13.3g C 84.9g Na 2.6g</p>		<p>8月12日(火) 豚肉とキャベツの味噌炒め/棒さつま揚げ ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 焼売 香の物 E 554kcal P 12.8g F 13.8g C 92.4g Na 3.1g</p>		<p>8月13日(水) サーモンフライ ナポリタン さつま芋サラダ 小松菜の辛子和え 香の物 E 539kcal P 14.4g F 13.1g C 88.6g Na 1.9g</p>		<p>8月14日(木) 和風ハンバーグ 韓国風春雨炒め 切干大根のゆず風味 大豆煮 香の物 E 540kcal P 15.7g F 13.7g C 87.7g Na 3.5g</p>		<p>8月15日(金) 甘辛唐揚げ/オムレツ 高菜スパゲティ 中華風茄子の煮びたし チンゲン菜のソテー 香の物 E 556kcal P 15.9g F 14.1g C 88.1g Na 3g</p>		<p>8月16日(土) メバルの野菜あん ピーマン ポテトサラダ 生姜天 香の物 E 435kcal P 15.5g F 5.9g C 77.7g Na 2.1g</p>					
<p>8月17日(日) メンチカツ ボンゴレスパゲティ 玉ねぎのマリネ さつま芋の甘露煮 香の物 E 524kcal P 12.2g F 13.1g C 86.8g Na 1.4g</p>		<p>8月18日(月) 豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 ひじきサラダ 田舎煮 焼売 香の物 E 488kcal P 14.1g F 16g C 77.6g Na 2.9g</p>		<p>8月19日(火) 鰯の香味だれ 中華春雨 がんも煮 青菜のコンソメソテー 香の物 E 445kcal P 17.4g F 7g C 75.4g Na 2.1g</p>		<p>8月20日(水) エビカツ タルタルソース 大根サラダ 甘辛肉団子 人参のしりしり 香の物 E 542kcal P 13.4g F 16.6g C 83g Na 2.8g</p>		<p>8月21日(木) カレイの照焼き かき揚げ 厚焼き玉子 茄子の生姜醤油 香の物 E 533kcal P 16.8g F 17.4g C 75.5g Na 1.9g</p>		<p>8月22日(金) 親子丼 シルバーサラダ クワイの小海老炒め フルーツ 香の物 E 569kcal P 19.8g F 17g C 79.7g Na 2g</p>		<p>8月23日(土) ヤンニョムチキン 五目煮 南瓜サラダ エビ入り水餃子 香の物 E 595kcal P 17.7g F 14g C 96.5g Na 3g</p>					
<p>8月24日(日) 濃厚トマトとコーンのフライ/ハムステーキ 高菜スパゲティ 田舎煮 しろ菜の炒め物 香の物 E 476kcal P 10.2g F 9.9g C 84.2g Na 2.4g</p>		<p>8月25日(月) メバルの山椒焼き 肉じゃが 花さつま わらびのお浸し 香の物 E 439kcal P 17.3g F 4.2g C 79.7g Na 2.4g</p>		<p>8月26日(火) チキンステーキ/カニクリームコロッケ 白菜サラダ 小松菜の白胡麻炒め さくら焼売 香の物 E 477kcal P 12.7g F 13.1g C 74.7g Na 1.7g</p>		<p>8月27日(水) 豆腐ハンバーグ トマトソース コーンかき揚げ ほうれん草平焼き ひじき煮 香の物 E 542kcal P 14.3g F 17.7g C 78.9g Na 2.2g</p>		<p>8月28日(木) 牛肉コロッケ 蒸し鶏と大根の中華サラダ 厚焼き玉子 ウインナー 香の物 E 523kcal P 12.4g F 13.3g C 85.8g Na 1.9g</p>		<p>8月29日(金) タラの幽庵焼き ツイストマカロニサラダ 白菜の胡麻酢和え つきこんの金平 香の物 E 487kcal P 16.1g F 9.9g C 80.5g Na 2.9g</p>		<p>8月30日(土) ポークチャップ チャップチェ 棒さつま揚げ 茄子の生姜醤油 香の物 E 571kcal P 13.7g F 22g C 78.1g Na 2.6g</p>					
<p>8月31日(日) 絹厚揚げのそぼろあん/かにクリームコロッケ 竹輪と昆布の炒め煮 ごぼうサラダ 焼売 香の物 E 547kcal P 12.3g F 16.1g C 86.8g Na 2.7g</p>																	

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分