

	<p>9月1日(火) あさりクリームフライ 豚からの酢豚風 青菜のナムル 紅葉平焼き ピリ辛ツキコン なすの辛子漬 E 678kcal P 14.7g F 16.7g C 113.8g Na 3g</p>	<p>9月2日(水) さわら西京焼き&amp;ナスの肉詰め天ぷら れんこんサラダ チンゲン菜ソテー 厚焼き玉子 木耳きんぴら 明太子パック E 638kcal P 20.7g F 14.3g C 102.4g Na 3.1g</p>	<p>9月3日(木) チキンステーキ&amp;ジャンボ餃子 チャプチェ 金平ごぼう カレーコロッケ ネギ塩もやし ごま団子 E 809kcal P 19.4g F 25.9g C 121g Na 3.3g</p>	<p>9月4日(金) イカ串フライ&amp;うずら串フライ ひじきの五目煮 インゲンのごまよごし フランクフルト 黒豆 かぼちゃ煮 E 690kcal P 18.4g F 15.3g C 116.7g Na 3.2g</p>
<p>9月7日(月) ローズかつ ペペロンチーノ 若芽の酢の物 ごまとんかつソース 竹輪煮 ポテトサラダ E 894kcal P 26.1g F 28.1g C 128.7g Na 3.7g</p>	<p>9月8日(火) ハンバーグとイカ天 京風がんも 切干大根煮 オムレツ 小松菜の胡麻和え なめ茸 E 706kcal P 26.9g F 15.3g C 113.1g Na 4.1g</p>	<p>9月9日(水) アジフライ カレー ター菜のナムル 焼売 こんにゃく煮 えび入り団子 E 727kcal P 19.5g F 16.9g C 120g Na 3.3g</p>	<p>9月10日(木) 豚肉の生姜焼き あさりと大根の時雨煮 インゲンソテー ささみフライ 菜の花わさび コーン焼売 E 674kcal P 21.2g F 16.9g C 104.2g Na 3.2g</p>	<p>9月11日(金) とろーりカニクリームコロッケ 明太スパゲティ がんも煮 ミートオムレツ チンゲン菜の炒め物 金山寺味噌 E 771kcal P 16.5g F 22.2g C 120.3g Na 2.7g</p>
<p>9月14日(月) チキンカツレットマトソース ボンゴレスパゲティ 南瓜サラダ オムレツ あっさりセロリ さくら焼売 E 729kcal P 20.8g F 20.4g C 111.2g Na 2.5g</p>	<p>9月15日(火) 白身魚フライ イカの中華炒め 大根サラダ フランクフルト 菜の花の煮浸し わさび漬 E 655kcal P 18.7g F 15.9g C 104.7g Na 3g</p>	<p>9月16日(水) 麻婆豆腐&amp;ささみ梅しそ天ぷら ジャーマンポテト チンゲン菜とザーサイのナムル キムチ餃子 ピリ辛こんにゃく 四川風キャラ風味 E 607kcal P 17g F 11.8g C 104.7g Na 3.1g</p>	<p>9月17日(木) 鶏の唐揚げ&amp;ハンバーグパーベキューソース ナポリタン 金平ごぼう オムレツ ハムマリネ 釜炊き生姜 E 882kcal P 28g F 29.7g C 118.7g Na 4.3g</p>	<p>9月18日(金) 秋刀魚の蒲焼風 竹の子の味噌炒め キャベツと竹輪のごま酢和え 水餃子 煮物 キムチ大根 E 707kcal P 18.7g F 15.7g C 118.9g Na 4.1g</p>
	<p>9月23日(水) 大判肉包み野菜あん 角揚げ煮 菜の花の胡麻和え オムレツ きくらげ昆布 かぼちゃ煮 E 635kcal P 16.3g F 9.2g C 118.6g Na 3.9g</p>	<p>9月24日(木) ハンバーグきのこソース ひじき煮 小松菜の煮浸し アジ大葉フライ こんにゃくステーキ ゼリー E 664kcal P 20.2g F 15.7g C 107.8g Na 3.6g</p>	<p>9月25日(金) 鶏唐揚げのチリソース マカロニサラダ 若芽のナムル 紅葉平焼き 味の花 茄子の生姜醤油 E 776kcal P 22.7g F 23.7g C 113.8g Na 4.1g</p>	<div data-bbox="1617 1929 1890 2151" data-label="Text"> <p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g) エネルギー 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 77.9g 塩分 0.9g ※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div>
<p>9月28日(月) チーズサンドハムカツ カレー 蓮根金平 とうもろこし 竹輪煮 中華うり E 738kcal P 18.6g F 18.9g C 120.3g Na 3.8g</p>	<p>9月29日(火) サケの塩焼き 五目切干大根 若芽の酢の物 厚焼き玉子 ネギ塩もやし チーズ餃子 E 638kcal P 20.3g F 14.6g C 104.5g Na 3.6g</p>	<p>9月30日(水) 豚からの酢豚風 塩昆布とツナの Pasta 小松菜の煮浸し ヒスイ焼売 あっさりセロリ 花型さつま揚げ E 598kcal P 15.3g F 9.7g C 123.8g Na 2.9g</p>		

超  
おすすめ



9/14(月)  
チキンカツレット トマトソース  
新登場のヘルシーなチキンカツレットは柔らかく  
トマトソースと相性ばっちり♡

おすすめ

9/2(水)

さわら西京焼き&ナスの肉詰め天ぷら



しっかり西京味噌に漬けこんださわらと  
たっぷり肉詰めしたナスの天ぷらが美味★

おすすめ

9/4(金)

イカ串フライ&うずら串フライ



本日は串の日♪みんな大好きイカとうずらの串フライ!  
ソースをかけて召し上がれ♪

おすすめ

9/17(木)

鶏の唐揚げ&ハンバーグパーベキューソース



ハンバーグに唐揚げにナポリタン★  
お弁当の人気定番でボリュームたっぷり♪