

 ※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 5.0g 脂質 0.6g 炭水化物 74.2g 塩分 0.0g 		7月1日(水) 野菜豆腐ハンバーグ／ねぎオムレツ ペペロンチーノ ビーンズトマト オクラの天ぷら ビビンバ わさび漬 E 562kcal P 17.6g F 10.5g C 102.6g Na 3g		7月2日(木) コーンクリーミーフライ 中華サラダ 白菜の塩昆布和え ミートボール 竹輪煮 中華うり おすすめ		7月3日(金) 縞ホッケの塩焼き かき揚げ 青梗菜の炒め物 花型さつま揚げ 味の花 ウインナー E 595kcal P 17.9g F 15.6g C 96.6g Na 3.6g			
7月6日(月) 豚玉ねぎ串カツ／オムレツ ナポリタン ひじき煮 ウインナー ザーサイ 南瓜サラダ E 609kcal P 14.5g F 15.2g C 105.8g Na 2.7g		7月7日(火) 星のハンバーグ／星のコロッケ シルバーサラダ 青菜のソテー 焼売 つきこんの金平 磯のり 七夕 おすすめ		7月8日(水) 酢豚／春巻き 大根サラダ 人参のしりしり 揚げ餃子 メンマ 大学芋 E 558kcal P 12.5g F 9g C 110.3g Na 2.6g		7月9日(木) アジフライ ひじきサラダ がんも煮 ミニバーグ 茄子の南蛮漬 おかずぜんまい E 717kcal P 18.8g F 22g C 113.5g Na 3.5g		7月10日(金) 肉焼売の油淋ソース ボンゴレスパゲティ 若芽の酢の物 ねぎオムレツ 大豆の煮物 味の花 E 637kcal P 17.7g F 13.9g C 114.4g Na 3.1g	
7月13日(月) カレーコロッケ／彩り野菜のつくね巻き 山菜パスタ 白菜のごま酢和え とうもろこし キムチもやし 枝豆天 超おすすめ		7月14日(火) 大判肉包みの中華あん 中華春雨 ひじき煮 ミニハンバーグ 小松菜の炒め物 ポテトサラダ E 618kcal P 14.4g F 13.4g C 113.6g Na 3.7g		7月15日(水) 厚切りハムカツ ツイストツナサラダ 煮物 オムレツ 若芽のナムル 釜炊き生姜 E 714kcal P 18g F 22.7g C 112g Na 3.6g		7月16日(木) ハンバーグ サルサソース キャベツとハムのパスタ 大豆煮 ミニハッシュドポテト きくらげの佃煮 クワイの粒マスタード和え E 685kcal P 19.6g F 20.8g C 111.9g Na 3.6g		7月17日(金) 親子かつ煮 焼きビーフン 切干大根のゆず風味 花さつま しろ菜の炒め物 三色豆 E 614kcal P 17.2g F 10.7g C 115.2g Na 2.1g	
7月20日(月) 		7月21日(火) ヒレカツ 味噌だれ 高菜スパゲティ 若芽の酢の物 カニ風味焼売 ザーサイ たまねぎ棒 E 622kcal P 17.6g F 11.9g C 113.6g Na 3.7g		7月22日(水) 白身フライ タルタルソース あさりと大根の時雨煮 ひじきとコーンのサラダ ミートボール 人参のしりしり うぐいす豆 E 679kcal P 19.1g F 18.2g C 114.3g Na 3.2g		7月23日(木) 鶏のから揚げ 切干大根煮 しろ菜の炒め物 オムレツ 中華もやし さつま芋のレモンあん E 617kcal P 17.2g F 11g C 114.8g Na 2.5g		7月24日(金) メンチカツ 生七味パスタ つきこんの味噌炒め ウインナー 大豆の煮もの ポテトサラダ E 735kcal P 19.8g F 23.4g C 113.8g Na 3.2g	
7月27日(月) フライドチキン トマトペンネ 大根サラダ オムレツ 中華うり 枝豆さつま E 729kcal P 19.1g F 25.5g C 108.7g Na 3.1g		7月28日(火) 絹厚揚げの麻婆ソース／野菜春巻き チャプチェ しろ菜の炒め物 花型さつま 若芽のぬた ポテトサラダ E 564kcal P 12g F 10.6g C 108g Na 3.7g		7月29日(水) 牛肉コロッケ 切干大根の煮物 玉ねぎのマリネ フランク 三色豆 茄子の生姜醤油 E 647kcal P 12.9g F 16.2g C 115.9g Na 1.5g		7月30日(木) 鯖のチリソース 田舎煮 白菜のごま酢和え 水餃子 ザーサイ 生姜天 おすすめ		7月31日(金) 海老かつ 春雨の胡麻マヨサラダ ひじき煮 甘辛肉団子 ビーンズトマト 大学芋 E 710kcal P 17.2g F 19.7g C 120.7g Na 3.1g	

超
おすすめ

7/13(月)

カレーコロッケ/彩り野菜つくね巻き

素朴でどこか懐かしいカレーコロッケと
甘辛だれで絡めたつくね巻きをぜひご賞味ください♪

おすすめ

7/2 (木)

コーンクリームフライ

びっくりしちゃうくらいゴロゴロと
コーンが入ってます♪

おすすめ

7/7 (火)

星のハンバーグ/星のコロッケ

本日は七夕🌟

星型の可愛いハンバーグとコロッケです★

おすすめ

7/30 (木)

鯖のチリソース

美味しい鯖の天ぷらと
オリジナルのチリソースは相性ばっちり♡

8月3日(月) イカの中華炒め／竹輪のゆかり揚げ マカロニソテー 若芽のナムル かに焼売 中華もやし 香の物 紅生姜揚げ E 546kcal P 17.4g F 8.6g C 102.9g Na 3.7g	8月4日(火) 親子かつ煮 シルバーサラダ 小松菜の炒め物 花さつま 中華うり  香の物 さつま芋のレモンあん E 614kcal P 15.9g F 12.9g C 112.1g Na 2.9g	8月5日(水) ハンバーグ サルサソース 山菜パスタ 煮物 ミニハッシュドポテト 大豆とツナのカレー炒め 香の物 塩麴金平 E 636kcal P 19.1g F 17.5g C 105.3g Na 3.3g	8月6日(木) イタリアントマトフライ／オムレツ ペンネサラダ 人参しりしり ウインナーソーセージ 青菜の炒め物 香の物 きくらげの佃煮 E 690kcal P 15g F 25.5g C 104.8g Na 3.2g	8月7日(金) 肉団子の甘酢あん／ミニコロッケ 焼きビーフン 若芽の酢の物 生姜天 三色豆 香の物 とうもろこし E 627kcal P 16.1g F 10.3g C 121.4g Na 3g
8月10日(月) 五種のチーズかつ 切干大根煮 青梗菜の中華炒め ミートボール ポテトサラダ 香の物 枝豆さつま E 607kcal P 14.3g F 14.5g C 108.5g Na 2.5g	8月11日(火) 	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
8月17日(月) いかのチリソース ひじきサラダ 田舎煮 水餃子 ザーサイ 香の物 真砂炒め E 587kcal P 13.8g F 15.5g C 102.1g Na 3.6g	8月18日(火) 豚牛蒡の金平／トマトのkok旨フライ 中華春雨 青菜のコンソメソテー オムレツ がんも煮 香の物  ビビンバ E 572kcal P 13.2g F 11.4g C 110.7g Na 3.7g	8月19日(水) 白身フライ タルタルソース 生七味パスタ 若芽の酢の物 甘辛肉団子 人参しりしり 香の物 磯のり E 653kcal P 17.8g F 17.7g C 109.4g Na 2.7g	8月20日(木) フライドチキン 切干大根煮 しろ菜の炒め物 焼売 メンマ 香の物 茄子の生姜醤油 E 699kcal P 18.7g F 23.2g C 106.7g Na 2.6g	8月21日(金) メンチカツ シルバーサラダ ビーンズトマト あらびきフランク きくらげの佃煮 香の物 クワイの小海老炒め E 706kcal P 18.3g F 23.2g C 110.5g Na 2.9g
8月24日(月) チーズハンバーグ／ハッシュドポテト ペンネサラダ ぬた ウインナー 釜炊き生姜 香の物  大学芋 E 719kcal P 13.9g F 21.8g C 121g Na 3.2g	8月25日(火) 酢豚／春巻き ボンゴレスパゲティ 大豆煮 焼売 青梗菜の白胡麻炒め 香の物 ごま団子 E 656kcal P 17.6g F 13.6g C 119.7g Na 2.9g	8月26日(水) 厚切りハムカツ ビーフン しろ菜ソテー とうもろこし 中華うり 香の物 クワイの粒マスタード和え E 642kcal P 15.3g F 15.7g C 113.3g Na 2.6g	8月27日(木) 縞ほっけの塩焼き かき揚げ 白菜のごま酢和え ほうれん草平焼き ザーサイ 香の物 さつま芋のレモンあん E 596kcal P 16.7g F 15.2g C 100.5g Na 3g	8月28日(金) 大判肉包み 七味野菜あん ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 甘辛肉団子 ひじき煮 香の物 棒さつま揚げ E 691kcal P 16.8g F 16.7g C 121.4g Na 4.6g
8月31日(月) 北海道産タコとキャベツのカツ／豚串カツ 明太スパゲティ 小松菜の黒胡麻ソテー ウインナー うぐいす豆 香の物  煮物 E 616kcal P 14.3g F 13.7g C 111.1g Na 2.2g	※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 			





人気メニューかつ煮のチキンカツがリニューアル♡
ぜひご賞味ください♪



8/4 (火)

親子かつ煮



8/18 (火)

豚牛蒡の金平／トマトのkok旨フライ



甘辛く味付けした豚肉と牛蒡は
ご飯が進む一品です★



8/31 (月)

北海道産タコとキャベツのカツ／串カツ



北海道産タコと国産キャベツに紅生姜をあわせて
あっさりした味わいに仕上げたカツです♪♪