



特弁当



 	<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</p> <p>E 664kcal P 14.2g F 16.6g C 111.2g Na 2.8g</p>	<p>9月2日(水) さわら西京焼き&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</p> <p>E 626kcal P 19.4g F 14.1g C 101g Na 2.4g</p>	<p>9月3日(木) チキンステーキ&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</p> <p>E 722kcal P 18.5g F 20.5g C 112.4g Na 3.3g</p>	<p>9月4日(金) イカ串フライ&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</p> <p>E 667kcal P 17.8g F 15.3g C 111.3g Na 2.8g</p>
<p>9月7日(月) ロースかつ 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</p> <p>E 843kcal P 25.6g F 24.6g C 124.4g Na 3.5g</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</p> <p>E 701kcal P 26.7g F 15.3g C 112.3g Na 3.9g</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</p> <p>E 668kcal P 17g F 15g C 112g Na 2.9g</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</p> <p>E 638kcal P 20.2g F 15g C 101.3g Na 3g</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</p> <p>E 754kcal P 15.9g F 22g C 117.2g Na 2.3g</p>
<p>9月14日(月) チキンカツレットトマトソース 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</p> <p>E 693kcal P 19.7g F 18.6g C 107.7g Na 2.3g</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</p> <p>E 643kcal P 18.3g F 15.8g C 102.2g Na 2.8g</p>	<p>9月16日(水) 麻婆豆腐&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</p> <p>E 605kcal P 17g F 11.7g C 104.4g Na 2.9g</p>	<p>9月17日(木) 鶏の唐揚げ&ハンバーグバーベキューソース ナポリタン 金平ごぼう オムレツ ハムマリネ</p> <p>E 864kcal P 27.7g F 29.7g C 114.7g Na 3.8g</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</p> <p>E 700kcal P 18.6g F 15.7g C 117.2g Na 3.8g</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</p> <p>E 612kcal P 15.7g F 9.2g C 113.2g Na 3.5g</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</p> <p>E 651kcal P 20.2g F 15.7g C 104.6g 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</p> <p>E 748kcal P 22.4g F 21.2g C 112.5g Na 3.8g</p>
<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</p> <p>E 728kcal P 18.4g F 18.5g C 119g Na 3.5g</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</p> <p>E 613kcal P 19.5g F 13.3g C 101.9g Na 3.4g</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</p> <p>E 584kcal P 13.9g F 9.7g C 121.7g Na 2.6g</p>	<div data-bbox="1633 1893 1948 2122" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>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 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div>	

**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



しっかりと西京味噌に漬けたさわらと
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



今日は串の日♪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&ハンバーグバーベキューソース



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♪