

		<p>9月1日(水) バーグピカタ&amp;アジ紫蘇フライ 蓮根の田舎煮 チンゲン菜ソテー ウインナーソーセージ 木耳きんぴら</p> <p>E 580kcal P 15.9g F 10.7g C 101.4g Na 3g</p>	<p>9月2日(木) タンドリーチキン&amp;ジャンボ餃子 チャプチェ 金平ごぼう 花型さつま揚げ 中華うり</p> <p>E 619kcal P 16.3g F 13.9g C 101.9g Na 2.6g</p>	<p>9月3日(金) イカとなすの天ぷら おろしソース ひじきの五目煮 小松菜のソテー 甘辛肉団子 釜炊き生姜</p> <p>E 684kcal P 16.9g F 16.1g C 114.9g Na 3.8g</p>
<p>9月6日(月) 国産黒毛和牛入りコロッケ ペペロンチーノ 小松菜の黒胡麻のソテー 海鮮焼売 煮物</p> <p>E 729kcal P 15.8g F 18.3g C 121.3g Na 2.2g</p>	<p>9月7日(火) 和風きのこハンバーグ 切干大根煮 浅利とわけぎのぬた オムレツ ポテトサラダ</p> <p>E 670kcal P 20.5g F 15.2g C 110.2g Na 3.8g</p>	<p>9月8日(水) アジフライ ナポリタン ター菜とザー菜の炒め物 醤油香るハムステーキ こんにゃく煮 </p> <p>E 667kcal P 19g F 15.1g C 109.8g Na 2.6g</p>	<p>9月9日(木) 豚肉の生姜焼き あざりと大根の時雨煮 菜の花ソテー ささみフライ 子持ちサラダ</p> <p>E 618kcal P 20.6g F 12.9g C 100.6g Na 3.1g</p>	<p>9月10日(金) きのこのクリーミーコロッケ&amp;平焼き 明太スパゲティ 竹輪煮 フランクフルト チンゲン菜の炒め物 </p> <p>E 706kcal P 15.5g F 18.4g C 114.1g Na 2.6g</p>
<p>9月13日(月) ゆず胡椒チキンカツ&amp;ハンバーグ ボンゴレスパゲティ 南瓜サラダ 厚焼き玉子 木耳昆布</p> <p>E 702kcal P 19.6g F 16.8g C 113.1g Na 2.6g</p>	<p>9月14日(火) 白身魚フライ 豚からとんにくの芽の炒め物 大根サラダ 唐揚げ 青菜のソテー</p> <p>E 676kcal P 17.4g F 18.5g C 105.1g Na 2.7g</p>	<p>9月15日(水) 木須肉(ムースロー)&amp;春巻き 中華春雨サラダ 青梗菜とザー菜の炒め物 キムチ餃子 こんにゃくステーキ</p> <p>E 617kcal P 15.9g F 14.1g C 101.7g Na 3g</p>	<p>9月16日(木) ヒレカツ スパゲティサラダ 金平ごぼう ミートオムレツ ハムマリネ</p> <p>E 726kcal P 20.6g F 17.6g C 116.8g Na 2.6g</p>	<p>9月17日(金) 根菜つくねバーグ&amp;鶏天 ゴーヤチャンプルー キャベツと竹輪のごま酢和え 花型さつま揚げ 金時豆 </p> <p>E 728kcal P 21.3g F 18.7g C 114.8g Na 3.9g</p>
	<p>9月21日(火) 海老フライ&amp;子持ちししゃもフライ ごぼうサラダ 枝豆揚げ オムレツ あっさりセロリ </p> <p>E 678kcal P 15.8g F 17.3g C 110.9g Na 2.8g</p>	<p>9月22日(水) 肉焼売の野菜あん かき揚げ 菜の花の炒め物 花型しんじょ きくらげ昆布</p> <p>E 662kcal P 14.1g F 18.6g C 106g Na 1.9g</p>		<p>9月24日(金) 鶏唐揚げのチリソース ツイストマカロニサラダ 若芽のナムル 玉子ロール 味の花</p> <p>E 744kcal P 21.8g F 21.7g C 111.1g Na 3.8g</p>
<p>9月27日(月) 分厚いクラッシュハムカツ&amp;えび入り串団子 蓮根金平 がんも煮 粗びきフランク 炒り玉子</p> <p>E 782kcal P 21.9g F 23.9g C 114.4g Na 3.6g</p>	<p>9月28日(火) 鮭の塩焼き 筍のハオ炒め 竹輪の磯辺揚げ 厚焼き玉子 若芽の酢の物</p> <p>E 606kcal P 20.7g F 13.6g C 97.5g Na 3.3g</p>	<p>9月29日(水) ハンバーグ&amp;絹厚揚げの麻婆ソース 塩昆布とツナのパスタ 小松菜のソテー 水餃子 ポテトサラダ</p> <p>E 670kcal P 22g F 15.1g C 107.5g Na 2.6g</p>	<p>9月30日(木) ホイコーロー&amp;ささみフライ ミニ海鮮お好み焼き 金平ごぼう オムレツ 子持ちサラダ</p> <p>E 626kcal P 15.9g F 9.9g C 114.8g Na 2.9g</p>	<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん (210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 77.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>

超  
おすすめ



9/10(金)  
きのこのクリーミーコロッケ&平焼き  
きのこがコロっと入った牛乳たっぷりの  
クリーミーコロッケが新登場です♥

おすすめ

9/8(水)

アジフライ



根強い人気のアジフライと期間限定で初登場の  
醤油香るハムステーキでボリュームたっぷり♥

おすすめ

9/17(金)

根菜つくねバーグ&鶏天



リニューアルした根菜つくねバーグは  
しゃきしゃきた食感とジュージで大好評中です♪

おすすめ

9/21(火)

海老フライ&子持ちししゃもフライ



みんな大好き海老フライとぶちぶち子持ちの  
ししゃもフライのセットを是非お試しください♪