

<p>8月1日(月)</p> <p>鶏天/竹輪天</p> <p>大根サラダ</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>焼売</p> <p>金時豆</p> <p>E 658kcal P 15.6g F 15.5g C 110g Na 2.2g</p>	<p>8月2日(火)</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>シエルマカロニサラダ</p> <p>金平ごぼう</p> <p>ブラックペッパーバーグ</p> <p>釜炊き生姜</p> <p>E 757kcal P 14.4g F 20.1g C 126g Na 3.1g</p>	<p>8月3日(水)</p> <p>絹厚揚げの麻婆ソース/棒餃子</p> <p>高菜スパゲティ</p> <p>青梗菜の炒め物</p> <p>花型さつま</p> <p>炒り玉子</p> <p>E 614kcal P 14.7g F 11.5g C 107.5g Na 2.8g</p>	<p>8月4日(木)</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>春雨のかりかり梅和え</p> <p>菜の花のソテー</p> <p>磯辺ささみフライ</p> <p>木耳昆布</p> <p>E 634kcal P 19.2g F 13.2g C 104.9g Na 2.6g</p>	<p>8月5日(金)</p> <p>鯖の西京風味噌焼き/肉団子の野菜あん</p> <p>かき揚げ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>あっさりセロリ</p> <p>E 743kcal P 20.8g F 24.1g C 106.2g Na 3g</p> <p>おすすめ</p>	
<p>8月8日(月)</p> <p>回鍋肉風/海鮮焼売</p> <p>ツイストマカロニソテー</p> <p>若芽のナムル</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>昆布豆</p> <p>E 612kcal P 16g F 9.4g C 111.8g Na 2.5g</p>	<p>8月9日(火)</p> <p>かりかりささみ揚げ/米粉メンチ</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>煮物</p> <p>お好み風平焼き</p> <p>クワイの小海老炒め</p> <p>E 703kcal P 17.6g F 19.2g C 108.1g Na 2.7g</p> <p>超おすすめ</p>	<p>8月10日(水)</p> <p>根菜つくねバーグ/餃子の中華あんかけ</p> <p>ペペロンチーノ</p> <p>切干大根のゆず風味</p> <p>オムレツ</p> <p>木耳昆布</p> <p>E 721kcal P 18.5g F 17.1g C 118.5g Na 3.7g</p>	<p>8月11日(木)</p> <p>山の日</p>		
<p>8月15日(月)</p> <p></p>		<p>8月16日(火)</p> <p>甘辛唐揚げ</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>菜の花の炒め物</p> <p>フランク</p> <p>若芽のナムル</p> <p>E 753kcal P 22.2g F 22.7g C 111g Na 3.5g</p>	<p>8月17日(水)</p> <p>アジフライ</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>蓮根金平</p> <p>肉焼売</p> <p>あっさりセロリ</p> <p>E 638kcal P 17.2g F 14.7g C 104.9g Na 2.6g</p>	<p>8月18日(木)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>チャプチェ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>玉子ロール</p> <p>三色豆</p> <p>E 663kcal P 18.8g F 14.3g C 111.2g Na 2.8g</p>	<p>8月19日(金)</p> <p>豚天</p> <p>明太スパゲティ</p> <p>チンゲン菜のソテー</p> <p>フラワーオムレツ</p> <p>釜炊き生姜</p> <p>E 598kcal P 15.8g F 11.5g C 102.4g Na 3g</p>
<p>8月22日(月)</p> <p>ロースとんかつ&グリルハンバーグ</p> <p>春雨サラダ</p> <p>小松菜と干しエビの炒め物</p> <p>ウインナーソーセージ</p> <p>がんも煮</p> <p>E 735kcal P 21.7g F 21.4g C 108g Na 2.8g</p> <p>おすすめ</p>	<p>8月23日(火)</p> <p>木須肉(ムースロー) & 生姜餃子</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>棒天</p> <p>コーン焼売</p> <p>梅かつおザーサイ</p> <p>E 624kcal P 17.3g F 14.1g C 102.9g Na 3.8g</p>	<p>8月24日(水)</p> <p>白身フライタルタルソース</p> <p>ナポリタン</p> <p>ハムマリネ</p> <p>磯辺ささみフライ</p> <p>人参のしりしり</p> <p>E 722kcal P 18.9g F 19.4g C 114.3g Na 2.7g</p>	<p>8月25日(木)</p> <p>からあげチリソース/オムレツ</p> <p>煮物</p> <p>れんこん金平</p> <p>ミニハンバーグ</p> <p>茄子の生姜醤油</p> <p>E 721kcal P 20.3g F 19g C 113.1g Na 4.1g</p>	<p>8月26日(金)</p> <p>ごっついメンチカツ</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>筍とにんにくの芽の炒め物</p> <p>お好み風平焼き</p> <p>大豆の煮物</p> <p>E 812kcal P 23.1g F 26.4g C 114.9g Na 2.7g</p>	
<p>8月29日(月)</p> <p>丸型ハムカツ</p> <p>ボンゴレスパゲティ</p> <p>大根サラダ</p> <p>海鮮焼売</p> <p>小松菜の白胡麻炒め</p> <p>E 691kcal P 17.1g F 17.5g C 113g Na 2.4g</p>	<p>8月30日(火)</p> <p>豚牛蒡のすき煮風/棒餃子</p> <p>ビーフン</p> <p>ぬた</p> <p>オムレツ</p> <p>味山菜</p> <p>E 613kcal P 14.6g F 9.3g C 114g Na 3.2g</p> <p>おすすめ</p>	<p>8月31日(水)</p> <p>イカフライ/ハンバーグ</p> <p>切干大根煮</p> <p>チンゲン菜ソテー</p> <p>ウインナーソーセージ</p> <p>木耳きんぴら</p> <p>E 658kcal P 18.3g F 15.9g C 105.9g Na 2.7g</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> <p></p>		

超おすすめ



8/9(火)
かりかりささみ揚げ/米粉メンチ
紅生姜入りのボリュームのあるささみ揚げと米粉を使ったメンチは新商品です♪

おすすめ 8/5(金)

鯖の西京風味噌焼き/肉団子の野菜あん



西京風の味噌で絡めて焼いた鯖と肉団子の野菜あんは食欲そそります♪

おすすめ 8/22(月)

ロースとんかつ&グリルハンバーグ



大ぶりのロースとんかつとグリルハンバーグは大人気メニュー！

おすすめ 8/30(火)

豚牛蒡のすき煮風/棒餃子



豚肉と牛蒡をすき煮風に仕上げました。お久しぶりの棒餃子も一緒に♡