

<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 ※ご飯は国産米を使用しています。</p>				<p>9月1日(金)</p> <p>大判肉包みの野菜あん ツイストマカロニサラダ つきこんの味噌炒め 赤平天 白菜の胡麻酢和え</p> <p>E 633kcal P 14.5g F 11.4g C 113.8g Na 3.1g</p>
	<p>9月4日(月)</p> <p>牛肉コロッケ ペペロンチーノ 青梗菜の黒胡麻ソテー かに風味焼売 うぐいす豆</p> <p>E 690kcal P 12.8g F 14.8g C 122.4g Na 1.8g</p>	<p>9月5日(火)</p> <p>おろしハンバーグ 切干大根煮 若芽と竹輪のぬた オムレツ ポテトサラダ</p> <p>E 669kcal P 18.8g F 14.8g C 110.9g Na 3.7g</p>	<p>9月6日(水)</p> <p>アジフライ ナポリタン 青菜の炒め物 あらびきフランク 煮物</p> <p>E 634kcal P 16.3g F 12.9g C 108.5g Na 2.2g</p>	<p>9月7日(木)</p> <p>イカの中華炒め/肉餃子 あさりと大根の時雨煮 小松菜ソテー コーン焼売 木耳きんぴら</p> <p>E 565kcal P 15.1g F 9.8g C 99.3g Na 3.1g</p>
<p>9月11日(月)</p> <p>銀鮭の塩焼き/カレーコロッケ ボンゴレスパゲティ ひじき煮 オムレツ 中華うり</p> <p>E 664kcal P 17.9g F 14.4g C 112g Na 2.9g</p>	<p>9月12日(火)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 大根サラダ 煮物 竹輪のゆかり揚げ 小松菜の炒め物</p> <p>E 678kcal P 16.5g F 21.5g C 100.2g Na 2.9g</p>	<p>9月13日(水)</p> <p>白身フライ 変わりタルタルソース 中華春雨サラダ 青梗菜の中華炒め ミニ揚げ焼売 大豆の煮物</p> <p>E 700kcal P 17.1g F 18.7g C 112.9g Na 2.8g</p>	<p>9月14日(木)</p> <p>根菜つくねバーグ 茸あん 焼きビーフン 若芽の酢の物 花さつま 梅かつおザーサイ</p> <p>E 596kcal P 13.8g F 11g C 106.6g Na 3.4g</p>	<p>9月15日(金)</p> <p>ロースとんかつ 山菜パスタ れんこん金平 ウインナーソーセージ ツナと玉ねぎのマリネ</p> <p>E 650kcal P 17.1g F 13.8g C 110.2g Na 2.3g</p>
<p>9月18日(月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>9月19日(火)</p> <p>かつ煮 春雨サラダ キャベツのソテー 赤天 梅かつおザーサイ</p> <p>E 624kcal P 17.6g F 11g C 110.4g Na 3g</p>	<p>9月20日(水)</p> <p>肉焼売の甘酢あん かき揚げ 人参のしりしり ほうれん草平焼き ビーンズトマト</p> <p>E 767kcal P 19.7g F 25.7g C 109.4g Na 2.4g</p>	<p>9月21日(木)</p> <p>イカ天チリソース/肉団子 ツイストマカロニサラダ 若芽のナムル オムレツ 味の花</p> <p>E 724kcal P 20.2g F 20.4g C 111.8g Na 3.9g</p>	<p>9月22日(金)</p> <p>甘辛唐揚げ 大豆とひじきの煮物 青梗菜の炒め物 野菜コロッケ 竹輪煮</p> <p>E 693kcal P 19.6g F 13.7g C 119.1g Na 4.3g</p>
<p>9月25日(月)</p> <p>ハムカツ 蓮根金平 がんも煮 ほうれん草平焼き 若芽の酢の物</p> <p>E 736kcal P 19g F 16.7g C 123.3g Na 3.5g</p>	<p>9月26日(火)</p> <p>鯖の竜田揚げ ビーフン 大豆の煮もの コーン焼売 ビビンバ山菜</p> <p>E 713kcal P 23.6g F 23.1g C 102.3g Na 2.8g</p>	<p>9月27日(水)</p> <p>ハンバーグ/ヒレカツ 塩昆布とツナのパスタ 小松菜のソテー ウインナーソーセージ ポテトサラダ</p> <p>E 676kcal P 22.9g F 15.9g C 106.5g Na 2.8g</p>	<p>9月28日(木)</p> <p>ごっついメンチカツ 中華うま煮 金平ごぼう オムレツ 木耳きんぴら</p> <p>E 691kcal P 18.1g F 18.4g C 109.2g Na 2.6g</p>	<p>9月29日(金)</p> <p>回鍋肉風/野菜コロッケ ひじきサラダ チンゲン菜ソテー ミニ揚げ焼売 梅かつおザーサイ</p> <p>E 648kcal P 13g F 14.7g C 114.1g Na 3.5g</p>

超
おすすめ



9/8(金)
ダブルエビフライ
久々の登場!! プリっとした
海老フライがなんと2本も♥♥

おすすめ 9/11(月)

銀鮭の塩焼き/カレーコロッケ



お弁当の定番銀鮭が登場!
丁度よい塩加減で美味です♪

おすすめ 9/21(木)

イカ天チリソース/肉団子



厚めのイカを天ぷらにしたところに
オリジナルチリソースをかけて召し上がれ♥

おすすめ 9/29(金)

回鍋肉風/野菜コロッケ



甘めに仕上げた回鍋肉風は
ご飯が進む中華の人気メニューです♪