

<p>7月1日(月)</p> <p>イカの中華炒め/野菜コロッケ</p> <p>ビーフン 青菜とコーンのバター炒め オムレツ 茄子の生姜醤油</p> <p>E 562kcal P 14.3g F 9.5g C 101g Na 2.8g</p>	<p>7月2日(火)</p> <p>肉焼売の油淋ソース/南瓜天</p> <p>ボンゴレスパゲティ 煮物 枝豆天 きくらげの佃煮</p> <p>E 710kcal P 18.6g F 16.6g C 119g Na 3.5g</p>	<p>7月3日(水)</p> <p>野菜豆腐ハンバーグ/ほうれん草平焼き</p> <p>中華春雨 若芽のナムル オクラの天ぷら ビーンズトマト</p> <p>E 610kcal P 18.1g F 11.6g C 105.6g Na 2.9g</p>	<p>7月4日(木)</p> <p>ますの塩焼き</p> <p>かき揚げ キャベツの塩昆布和え 甘辛肉団子 中華うり</p> <p>E 647kcal P 19.6g F 17.6g C 100.7g Na 2g</p> <p><b>おすすめ</b></p>	<p>7月5日(金)</p> <p>キーマカレーコロッケ</p> <p>ペペロンチーノ 青梗菜の炒め物 ウインナー 味の花</p> <p>E 702kcal P 14.1g F 17.1g C 116.3g Na 2.4g</p>
<p>7月8日(月)</p> <p>味噌カツ</p> <p>あざりと大根の時雨煮 ひじき煮 かに風味焼売 味山菜</p> <p>E 659kcal P 16.4g F 14.8g C 110.7g Na 2.9g</p> <p><b>おすすめ</b></p>	<p>7月9日(火)</p> <p>根菜ハンバーグ おろし野菜あん</p> <p>スパサラダ ぬた 白身フライ 人参のしりしり</p> <p>E 705kcal P 18.4g F 17.6g C 115.2g Na 3.7g</p>	<p>7月10日(水)</p> <p>酢豚/完熟トマトのピザロール</p> <p>蒸し鶏のサラダ 青菜のソテー ウインナー つきこんの金平</p> <p>E 659kcal P 13.6g F 17g C 109.1g Na 3.1g</p>	<p>7月11日(木)</p> <p>アジフライ</p> <p>ひじきサラダ がんも煮 ミニハンバーグ 茄子の南蛮漬け</p> <p>E 718kcal P 18.7g F 18.5g C 115.1g Na 3.2g</p>	<p>7月12日(金)</p> <p>タンドリーチキン/野菜コロッケ</p> <p>ボンゴレスパゲティ 若芽の酢の物 オムレツ 大豆の煮物</p> <p>E 669kcal P 19.9g F 14.3g C 113.2g Na 2.8g</p> <p><b>おすすめ</b></p>
<p>7月15日(月)</p> <p><b>海の日</b></p>	<p>7月16日(火)</p> <p>大判肉包みの中華あん</p> <p>中華春雨 れんこん金平 甘辛肉団子 小松菜の炒め物</p> <p>E 622kcal P 14.1g F 9.2g C 117.2g Na 3.5g</p>	<p>7月17日(水)</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>ナポリタン 煮物 オムレツ 若芽のナムル</p> <p>E 678kcal P 18g F 15.1g C 114.4g Na 3.3g</p>	<p>7月18日(木)</p> <p>黄金カレイとオクラの天ぷら おろしあん</p> <p>焼きビーフン 大豆のトマト煮 茄子の生姜醤油 味の花</p> <p>E 589kcal P 14g F 10.3g C 105.7g Na 2.8g</p> <p><b>超おすすめ</b></p>	<p>7月19日(金)</p> <p>親子かつ煮</p> <p>キャベツと塩昆布のパスタ 切干大根のゆず風味 花さつま 青菜の炒め物</p> <p>E 623kcal P 18.2g F 10.1g C 111.3g Na 2.6g</p>
<p>7月22日(月)</p> <p>ハンバーグ BBQソース/枝豆コロッケ</p> <p>高菜スパゲティ 野菜炒め ほうれん草平焼き 金平ごぼう</p> <p>E 723kcal P 20.3g F 16.5g C 118.9g Na 3.5g</p>	<p>7月23日(火)</p> <p>照焼きチキンと竹輪天</p> <p>チャプチェ 若芽の酢の物 たこさんウインナー 梅かつおザーサイ</p> <p>E 538kcal P 14.6g F 9.2g C 96.1g Na 2.4g</p>	<p>7月24日(水)</p> <p>白身フライ タルタルソース</p> <p>あざりと大根の時雨煮 竹の子のピリ辛炒め ミートボール 人参のしりしり</p> <p>E 674kcal P 18.5g F 16.5g C 110.2g Na 3.2g</p>	<p>7月25日(木)</p> <p>油淋鶏</p> <p>切干大根煮 青梗菜と搾菜の炒め物 オムレツ 木耳きんぴら</p> <p>E 661kcal P 19.3g F 11.6g C 115.2g Na 3.8g</p>	<p>7月26日(金)</p> <p>ごっついメンチカツ</p> <p>山菜スパゲティ つきこんの味噌炒め かに風味焼売 大豆の煮もの</p> <p>E 771kcal P 20.3g F 22.7g C 118g Na 3.1g</p>
<p>7月29日(月)</p> <p>イカの天ぷら 香味ソース/甘辛肉団子</p> <p>明太スパゲティ 大根サラダ 小松菜の炒め物 中華うり</p> <p>E 670kcal P 17.6g F 17.4g C 106.9g Na 2.7g</p>	<p>7月30日(火)</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>れんこん金平 合鴨のマリネ ハンバーグ 三色豆</p> <p>E 689kcal P 15g F 14.4g C 121.9g Na 2g</p>	<p>7月31日(水)</p> <p>絹厚揚げの麻婆ソース/野菜春巻き</p> <p>高菜スパゲティ 青梗菜の炒め物 花型さつま 若芽の酢の物</p> <p>E 561kcal P 12.2g F 8.2g C 106g Na 3g</p>	<div data-bbox="1627 1863 1932 2131" data-label="Complex-Block"> <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> </div>	

**超おすすめ**



7/18(木)  
**黄金カレイとオクラの天ぷら おろしあん**  
脂がのったプリっとしたカレイと季節のオクラを天ぷらにしました!

**おすすめ**

7/4(木)

ますの塩焼き



お弁当の定番♡いい塩加減が暑い夏にぴったり♪♪

**おすすめ**

7/8(月)

味噌カツ



甘めのオリジナル味噌だれはロースかつと相性good

**おすすめ**

7/12(金)

タンドリーチキン/野菜コロッケ



鶏肉にタンドリーのスパイスな味付けがしっかり染み込んで旨辛♡♡

 <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>8月1日(木)</p> <p>鯖の塩焼き かき揚げ ごぼうサラダ 甘辛肉団子 木耳きんぴら</p> <p>E 796kcal P 19.7g F 31.1g C 104.4g Na 2.9g</p>	<p>8月2日(金)</p> <p>酢豚/枝豆コロッケ チャプチェ 小松菜のソテー 揚げ焼売 梅かつおザーサイ</p> <p>E 587kcal P 12.8g F 9.5g C 108.7g Na 2.6g</p>
<p>8月5日(月)</p> <p>イカの中華炒め/かに風味焼売</p> <p>マカロニソテー 若芽のナムル 竹輪のゆかり揚げ 大豆煮</p> <p>E 621kcal P 19.1g F 11.8g C 106.4g Na 3.4g</p>	<p>8月6日(火)</p> <p>かつ煮</p> <p>シルバーサラダ 小松菜の炒め物 花さつま 中華うり</p> <p>E 616kcal P 16.7g F 12.1g C 106.3g Na 2.5g</p>	<p>8月7日(水)</p> <p>ハンバーグ サルサソース</p> <p>山菜パスタ 煮物 茄子の生姜醤油 味の花</p> <p>E 633kcal P 19.1g F 11.5g C 108.3g Na 3.6g</p>	<p>8月8日(木)</p> <p>トマトカレーフライ/オムレツ</p> <p>ペンネサラダ 人参のしりしり たこさんウインナー 青菜の炒め物</p> <p>E 692kcal P 14.9g F 21.4g C 106.2g Na 2.3g</p> <p><b>おすすめ</b></p>	<p>8月9日(金)</p> <p>揚げ餃子 野菜あんかけ</p> <p>さつまいもサラダ 若芽の酢の物 生姜天 三色豆</p> <p>E 712kcal P 13.8g F 15.6g C 125.2g Na 3g</p>
<p>8月12日(月)</p> <p>海老かつ/のり塩チキンカツ</p> <p>昆布煮 小松菜の中華炒め オムレツ 白菜の韓国風サラダ</p> <p><b>振替休日</b></p> <p>E 642kcal P 19.1g F 14.5g C 106.8g Na 3.2g</p>	<p>8月13日(火)</p> <p>豚肉とキャベツの味噌炒め/春巻き</p> <p>マカロニサラダ つきこんの金平 ほうれん草平焼き 若芽のナムル</p> <p>E 641kcal P 13.7g F 12.9g C 114g Na 3g</p>	<p>8月14日(水)</p> <p>アジフライ</p> <p>中華うま煮 青菜の辛子和え かに風味焼売 味の花</p> <p>E 636kcal P 16.2g F 13.2g C 107.2g Na 2.5g</p>	<p>8月15日(木)</p> <p>ハンバーグ おろしソース</p> <p>韓国風春雨炒め 切干大根のゆず風味 オクラの天ぷら 大豆煮</p> <p><b>お盆</b></p> <p>E 663kcal P 20.8g F 12.9g C 112.2g Na 3.5g</p>	<p>8月16日(金)</p> <p>甘辛唐揚げ/オムレツ</p> <p>高菜スパゲティ チンゲン菜のソテー 生姜餃子 金時豆</p> <p>E 679kcal P 20.5g F 11.4g C 118.7g Na 3.2g</p>
<p>8月19日(月)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子</p> <p>ひじきサラダ 切干大根煮 コーン焼売 梅かつおザーサイ</p> <p>E 636kcal P 15.7g F 16.7g C 101.5g Na 3.4g</p>	<p>8月20日(火)</p> <p>ロースとんかつ</p> <p>中華サラダ 小松菜のコンソメソテー ハンバーグ がんも煮</p> <p>E 679kcal P 19.2g F 15.6g C 111.1g Na 2.6g</p>	<p>8月21日(水)</p> <p>エビカツ タルタルソース</p> <p>ペペロンチーノ 若芽の酢の物 甘辛肉団子 人参のしりしり</p> <p>E 688kcal P 17.1g F 16.4g C 115.1g Na 3.1g</p>	<p>8月22日(木)</p> <p>ますの塩焼き</p> <p>かき揚げ れんこん金平 オムレツ 茄子の生姜醤油</p> <p>E 648kcal P 18.3g F 18.1g C 100.2g Na 1.7g</p>	<p>8月23日(金)</p> <p>メンチカツ</p> <p>春雨の胡麻マヨサラダ ビーンズトマト フランク クワイの小海老炒め</p> <p>E 760kcal P 18.7g F 25g C 111.3g Na 2.4g</p> <p><b>おすすめ</b></p>
<p>8月26日(月)</p> <p>豚牛蒡の金平/オクラのすり身揚げ天</p> <p>ペンネサラダ ぬた 花さつま 味山菜</p> <p><b>超おすすめ</b></p> <p>E 618kcal P 14.1g F 10.9g C 113.6g Na 2.7g</p>	<p>8月27日(火)</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>ボンゴレスパゲティ 大豆煮 肉焼売 小松菜の白胡麻炒め</p> <p>E 749kcal P 22.5g F 19.3g C 118.5g Na 3.3g</p>	<p>8月28日(水)</p> <p>イカの唐揚げ</p> <p>焼きビーフン ひじき煮 枝豆天 梅かつおザーサイ</p> <p>E 576kcal P 14.5g F 11g C 101g Na 2.3g</p> <p><b>おすすめ</b></p>	<p>8月29日(木)</p> <p>北海道産クリームコロッケ</p> <p>切干大根煮 チンゲン菜ソテー ウインナー 中華うり</p> <p>E 624kcal P 12.4g F 15.7g C 105.3g Na 2.1g</p>	<p>8月30日(金)</p> <p>大判肉包みのチリソース</p> <p>ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 枝豆天 白菜の胡麻酢和え</p> <p>E 624kcal P 13.4g F 11.7g C 112.9g Na 3.1g</p>

**超おすすめ**



8/26(月)  
豚牛蒡の金平/オクラのすり身揚げ天  
旬のオクラとすり身を合わせて  
天ぷらにしてみました♪

**おすすめ** 8/8 (木)  
トマトカレーフライ/オムレツ



ベーコンとトマトとカレーが  
マッチした夏にぴったりのフライ♥

**おすすめ** 8/23 (金)  
メンチカツ



胡椒が効いたちょっぴり  
スパイシーなメンチカツ初登場です★

**おすすめ** 8/28 (水)  
イカの唐揚げ



肉厚なのにやわらか〜い  
イカの切身を唐揚げにしました♪