

	<p>※栄養価はごはんを含んだ数値です。</p> <p>【ごはん栄養価】</p> <p>エネルギー量 312kcal たんぱく質 5.0g 脂質 0.6g 炭水化物 74.2g 塩分 0.0g</p>	<p>7月1日(水)</p> <p>野菜豆腐ハンバーグ/ねぎオムレツ</p> <p>ペペロンチーノ ビーンズトマト オクラの天ぷら ビビンバ</p> <p>E 550kcal P 17.2g F 10.4g C 100.1g Na 2.8g</p>	<p>7月2日(木)</p> <p>コーンクリームフライ</p> <p>中華サラダ 白菜の塩昆布和え ミートボール 竹輪煮</p> <p>おすすめ</p> <p>E 613kcal P 14.1g F 14g C 112.9g Na 2.7g</p>	<p>7月3日(金)</p> <p>縞ホッケの塩焼き</p> <p>かき揚げ 青梗菜の炒め物 花型さつま揚げ 味の花</p> <p>E 567kcal P 16.4g F 13.7g C 95.9g Na 3.3g</p>
<p>7月6日(月)</p> <p>豚玉ねぎ串カツ/オムレツ</p> <p>ナポリタン ひじき煮 ウインナー ザーサイ</p> <p>E 554kcal P 13.9g F 11.2g C 101.5g Na 2.4g</p>	<p>7月7日(火)</p> <p>星のハンバーグ/星のコロッケ</p> <p>シルバーサラダ 青菜のソテー 焼売 つきこんの金平</p> <p>七夕 おすすめ</p> <p>E 574kcal P 13.6g F 13g C 105.4g Na 2.5g</p>	<p>7月8日(水)</p> <p>酢豚/春巻き</p> <p>大根サラダ 人参のしりしり 揚げ餃子 メンマ</p> <p>E 505kcal P 12.2g F 7.9g C 99.5g Na 2.5g</p>	<p>7月9日(木)</p> <p>アジフライ</p> <p>ひじきサラダ がんも煮 ミニバーグ 茄子の南蛮漬け</p> <p>E 707kcal P 18.6g F 21.8g C 111.6g Na 3.2g</p>	<p>7月10日(金)</p> <p>肉焼売の油淋ソース</p> <p>ボンゴレスパゲティ 若芽の酢の物 ねぎオムレツ 大豆の煮物</p> <p>E 612kcal P 16.9g F 13.8g C 110g Na 2.5g</p>
<p>7月13日(月)</p> <p>カレーコロッケ/彩り野菜のつくね巻き</p> <p>山菜パスタ 白菜のごま酢和え とうもろこし キムチもやし</p> <p>超おすすめ</p> <p>E 604kcal P 13.2g F 11.3g C 116g Na 2.4g</p>	<p>7月14日(火)</p> <p>大判肉包みの中華あん</p> <p>中華春雨 ひじき煮 ミニハンバーグ 小松菜の炒め物</p> <p>E 582kcal P 13.9g F 11.1g C 110.3g Na 3.4g</p>	<p>7月15日(水)</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>ツイストツナサラダ 煮物 オムレツ 若芽のナムル</p> <p>E 697kcal P 17.7g F 22.7g C 108.1g Na 3.1g</p>	<p>7月16日(木)</p> <p>ハンバーグ サルサソース</p> <p>キャベツとハムのパスタ 大豆煮 ミニハッシュドポテト きくらげの佃煮</p> <p>E 629kcal P 18.2g F 17.6g C 106.1g Na 3.4g</p>	<p>7月17日(金)</p> <p>親子かつ煮</p> <p>焼きビーフン 切干大根のゆず風味 花さつま しろ菜の炒め物</p> <p>E 578kcal P 15.8g F 10.5g C 107.6g Na 2.1g</p>
<p>7月20日(月)</p> <p>海の日</p> 	<p>7月21日(火)</p> <p>ヒレカツ 味噌だれ</p> <p>高菜スパゲティ 若芽の酢の物 カニ風味焼売 ザーサイ</p> <p>E 583kcal P 16g F 11.4g C 106.7g Na 2.9g</p>	<p>7月22日(水)</p> <p>白身フライ タルタルソース</p> <p>あさりと大根の時雨煮 ひじきとコーンのサラダ ミートボール 人参のしりしり</p> <p>E 642kcal P 18.2g F 18.1g C 106.1g Na 3.2g</p>	<p>7月23日(木)</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>切干大根煮 しろ菜の炒め物 オムレツ 中華もやし</p> <p>E 583kcal P 17.1g F 11g C 106.1g Na 2.4g</p>	<p>7月24日(金)</p> <p>メンチカツ</p> <p>生七味パスタ つきこんの味噌炒め ウインナー 大豆の煮もの</p> <p>E 699kcal P 19.3g F 21.1g C 110.5g Na 2.9g</p>
<p>7月27日(月)</p> <p>フライドチキン</p> <p>トマトペンネ 大根サラダ オムレツ 中華うり</p> <p>E 696kcal P 17.5g F 25.1g C 102.9g Na 2.3g</p>	<p>7月28日(火)</p> <p>絹厚揚げの麻婆ソース/野菜春巻き</p> <p>チャプチェ しろ菜の炒め物 花型さつま 若芽のぬた</p> <p>E 528kcal P 11.5g F 8.3g C 104.7g Na 3.4g</p>	<p>7月29日(水)</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>切干大根の煮物 玉ねぎのマリネ フランク 三色豆</p> <p>E 618kcal P 12.6g F 13.7g C 114.6g Na 1.2g</p>	<p>7月30日(木)</p> <p>鯖のチリソース</p> <p>田舎煮 白菜のごま酢和え 水餃子 ザーサイ</p> <p>おすすめ</p> <p>E 558kcal P 13.7g F 12.2g C 100.8g Na 3g</p>	<p>7月31日(金)</p> <p>海老かつ</p> <p>春雨の胡麻マヨサラダ ひじき煮 甘辛肉団子 ビーンズトマト</p> <p>E 657kcal P 16.9g F 18.6g C 109.9g Na 3g</p>

超おすすめ



7/13(月)
カレーコロッケ/彩り野菜つくね巻き
素朴でどこか懐かしいカレーコロッケと
甘辛だれで絡めたつくね巻きをぜひご賞味ください♪

おすすめ

7/2 (木)

コーンクリームフライ



びっくりしちゃうくらいゴロゴロっと
コーンが入ってます♫

おすすめ

7/7 (火)

星のハンバーグ/星のコロッケ



今日は七夕祭
星型の可愛いハンバーグとコロッケです♫

おすすめ

7/30 (木)

鯖のチリソース



美味しい鯖の天ぷらと
オリジナルのチリソースは相性ばっちり♡