

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

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)

コーンクリーミーフライ



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



本日は七夕祭
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♡

8月3日(月) イカの中華炒め／竹輪のゆかり揚げ マカロニソテー 若芽のナムル かに焼売 中華もやし E 497kcal P 15.4g F 7.3g C 95.5g Na 2.8g	8月4日(火) 親子かつ煮 シルバーサラダ 小松菜の炒め物 花さつま 中華うり おすすめ E 572kcal P 15.8g F 12g C 103.4g Na 2.8g	8月5日(水) ハンバーグ サルサソース 山菜パスタ 煮物 ミニハッシュドポテト 大豆とツナのカレー炒め E 625kcal P 18.9g F 17.1g C 103.5g Na 3.1g	8月6日(木) イタリアントマトフライ／オムレツ ペンネサラダ 人参しりしり ウインナーソーセージ 青菜の炒め物 E 680kcal P 14.3g F 25.4g C 101g Na 2.5g	8月7日(金) 肉団子の甘酢あん／ミニコロッケ 焼きビーフン 若芽の酢の物 生姜天 三色豆 E 597kcal P 15g F 9.8g C 115.8g Na 3g
8月10日(月) 五種のチーズかつ 切干大根煮 青梗菜の中華炒め ミートボール ポテトサラダ E 588kcal P 12.9g F 14.1g C 106g Na 2.2g	8月11日(火) 	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
8月17日(月) いかのチリソース ひじきサラダ 田舎煮 水餃子 ザーサイ E 580kcal P 13.6g F 15.2g C 101.1g Na 3.4g	8月18日(火) 豚牛蒡の金平／トマトのkok旨フライ 中華春雨 青菜のコンソメソテー オムレツ がんも煮 おすすめ E 567kcal P 12.8g F 11.3g C 110g Na 3.4g	8月19日(水) 白身フライ タルタルソース 生七味パスタ 若芽の酢の物 甘辛肉団子 人参しりしり E 652kcal P 17.8g F 17.7g C 109.2g Na 2.7g	8月20日(木) フライドチキン 切干大根煮 しろ菜の炒め物 焼売 メンマ E 670kcal P 18.4g F 20.7g C 105.4g Na 2.3g	8月21日(金) メンチカツ シルバーサラダ ビーンズトマト あらびきフランク きくらげの佃煮 E 686kcal P 17.5g F 22.9g C 107.3g Na 2.6g
8月24日(月) チーズハンバーグ／ハッシュドポテト ペンネサラダ ぬた ウインナー 釜炊き生姜 超おすすめ E 666kcal P 13.6g F 20.7g C 110.2g Na 3.1g	8月25日(火) 酢豚／春巻き ボンゴレスパゲティ 大豆煮 焼売 青梗菜の白胡麻炒め E 577kcal P 16.5g F 9.6g C 110.2g Na 2.9g	8月26日(水) 厚切りハムカツ ビーフン しろ菜ソテー とうもろこし 中華うり E 586kcal P 13.9g F 12.5g C 107.5g Na 2.4g	8月27日(木) 縞ほっけの塩焼き かき揚げ 白菜のごま酢和え ほうれん草平焼き ザーサイ E 562kcal P 16.6g F 15.2g C 91.8g Na 2.9g	8月28日(金) 大判肉包み 七味野菜あん ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 甘辛肉団子 ひじき煮 E 652kcal P 15.2g F 16.2g C 114.5g Na 3.8g
8月31日(月) 北海道産タコとキャベツのカツ／豚串カツ 明太スパゲティ 小松菜の黒胡麻ソテー ウインナー うぐいす豆 おすすめ E 572kcal P 12.6g F 11.8g C 106.5g Na 1.6g	※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】 エネルギー量 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 312kcal 5.0 g 0.6 g 74.2 g 0.0 g 			

超おすすめ

おすすめ

8/4 (火)

親子かつ煮



人気メニューかつ煮のチキンカツがリニューアル♡
ぜひご賞味ください♪

おすすめ

8/18 (火)

豚牛蒡の金平／トマトのkok旨フライ



甘辛く味付けした豚肉と牛蒡は
ご飯が進む一品です★

おすすめ

8/31 (月)

北海道産タコとキャベツのカツ／串カツ



北海道産タコと国産キャベツに紅生姜をあわせて
あっさりした味わいに仕上げたカツです♪♪