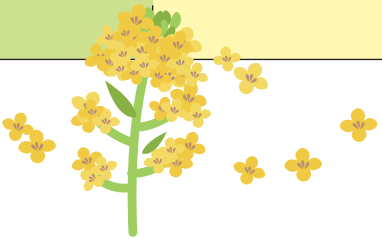
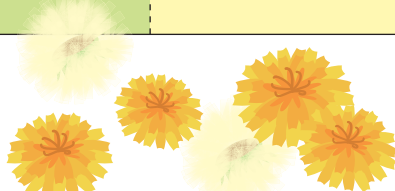
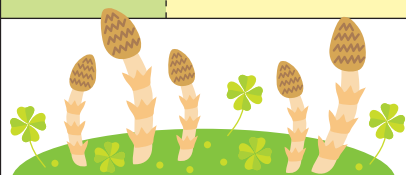
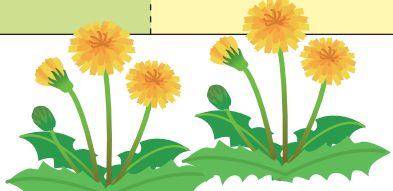


月	火	水	木	金
	1 627kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17 g 炭水化物 103.7 g 塩 分 2.4 g ・ペペロンチーノ ・れんこんサラダ ・フランク ・白菜の塩昆布和え	2 626kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.6 g 炭水化物 94.4 g 塩 分 2 g ・鯖の塩焼き ・かき揚げ ・青梗菜のソテー ・平焼き ・若芽の酢の物	3 609kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 13.1 g 炭水化物 111.4 g 塩 分 2.8 g ・肉焼売の ・野菜中華あん ・南瓜サラダ ・小松菜の炒め物 ・花型さつま揚げ ・中華うり	4 615kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 17.4 g 炭水化物 101.6 g 塩 分 3 g ・ハンバーグ ・トマトソース ・あさりと大根の時雨煮 ・ツイストマカロニサラダ ・チンジャオロース風春巻き ・青菜のコンソメソテー
7 612kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 18.5 g 炭水化物 102.8 g 塩 分 2.7 g ・厚揚げのそぼろあん／ ・かき揚げ ・コールスローサラダ ・金平ごぼう ・生姜天 ・小松菜のごま油炒め	8 593kcal たんぱく質 11 g 脂 質 12.3 g 炭水化物 112.5 g 塩 分 2.3 g ・牛肉コロッケ ・チャブチェ ・ツナマリネ ・オムレツ ・煮物	9 576kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 10.5 g 炭水化物 106.1 g 塩 分 3.5 g ・かつ煮 ・大根青じそごまサラダ ・青梗菜の炒め物 ・花型さつま揚げ ・竹輪とわかめのぬた	10 698kcal たんぱく質 19 g 脂 質 19.9 g 炭水化物 112.4 g 塩 分 2.8 g ・海老かつ ・マカロニサラダ ・大豆の煮もの ・ハンバーグ ・味の花	11 539kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 7.4 g 炭水化物 109.5 g 塩 分 2.8 g ・回鍋肉／棒餃子 ・焼きビーフン ・ひじき煮 ・焼売 ・梅かつおザーサイ
14 620kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 14 g 炭水化物 114.8 g 塩 分 3 g ・海老チリコロッケ ・中華サラダ ・あさりと大根の時雨煮 ・ほうれん草焼売 ・人参のしりしり	15 595kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16 g 炭水化物 99.5 g 塩 分 3.1 g ・ハンバーグ ・おろしソース ・野菜うま煮 ・小松菜のコンソメソテー ・竹輪天 ・ツナマリネ	16 687kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 19.4 g 炭水化物 115.1 g 塩 分 2.8 g ・白身魚フライ ・タルタルソース ・ペンネアラビアータ ・白菜サラダ ・揚げ餃子 ・金平ごぼう	17 633kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 23.9 g 炭水化物 98.9 g 塩 分 3.1 g ・豚肉と木耳の玉子炒め／ ・カニクリームコロッケ ・春雨マヨサラダ ・チンゲン菜ソテー ・ウインナーソーセージ ・若芽の酢の物	18 639kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.6 g 炭水化物 116.6 g 塩 分 3.1 g ・赤魚の照り焼き／ ・紫芋コロッケ ・高菜スパゲティ ・つきこんのピリ辛炒め ・甘辛肉団子 ・大豆の煮物
21 587kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 10.6 g 炭水化物 109.8 g 塩 分 2.7 g ・海老フライ／ ・海老カツ ・山菜パスタ ・大根と椎茸の煮物 ・焼売 ・小松菜の炒め物	22 595kcal たんぱく質 18 g 脂 質 15 g 炭水化物 101.4 g 塩 分 2.9 g ・いかの天ぷら ・和風あん ・野菜炒め ・大豆のトマト煮 ・甘辛肉団子 ・若芽のナムル	23 625kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.4 g 炭水化物 111.9 g 塩 分 3.4 g ・大判厚切りハムカツ ・ボンゴレスパゲティ ・さつまあげ ・オムレツ ・つきこんの味噌炒め	24 656kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.6 g 炭水化物 106.3 g 塩 分 3.2 g ・チキン南蛮 ・タルタルソース ・中華サラダ ・小松菜の塩胡椒炒め ・ほうれん草平焼き ・中華うり	25 721kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.9 g 炭水化物 127.9 g 塩 分 3.2 g ・木の葉型メンチカツ ・切干大根煮 ・人参のしりしり ・ごふき芋 ・ひじきの青じそサラダ
28 590kcal たんぱく質 12 g 脂 質 9.1 g 炭水化物 117.7 g 塩 分 2.8 g ・豚からの酢豚風／ ・春巻き ・焼きビーフン ・竹輪と若芽のぬた ・生姜揚げ餃子 ・うくいす豆		30 561kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 9.2 g 炭水化物 106.5 g 塩 分 3.1 g ・豆腐ハンバーグ ・野菜あん ・コールスローサラダ ・竹輪煮 ・焼売 ・三色豆		

今月の + + +
おすすめデー

18日(金) 赤魚の照り焼き/紫芋コロッケ

紫芋にはポリフェノール等の
栄養も含み、ほんのり甘くて美味♪



7日(月) 厚揚げのそぼろあんかけ/かき揚げ

なめらかで柔らかい絹厚揚げは
和風のそぼろあんをかけました♡



14日(月) 海老チリコロッケ

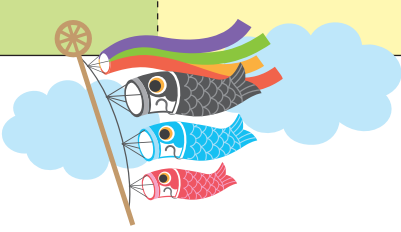
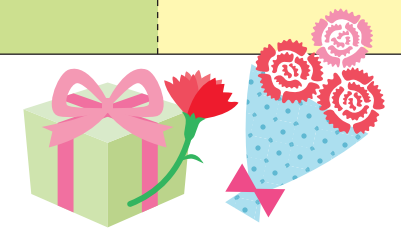
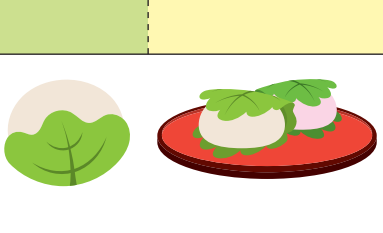
ぷりっとした可愛い小エビをコクのある
旨辛いチリソースで包んだおすすめの一品★



21日(月) 海老フライ/海老カツ

海老フライと初登場の海老カツ
海老好きにはたまらな〜い♡



月	火	水	木	金
			1 甘辛唐揚げ	2 イカ野菜メンチ
			647kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.5g 炭水化物 113.9g 塩分 3.4g	678kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.7g 炭水化物 117g 塩分 3.3g
		7 酢豚／カレーロール	8 アジフライ	9 チキン南蛮タルタルソース
		608kcal たんぱく質 12.1g 脂質 13.5g 炭水化物 106.4g 塩分 2.9g	646kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.1g 炭水化物 115.3g 塩分 3.6g	674kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.2g 炭水化物 108.2g 塩分 3.6g
12 桜肉ステーキ／白身魚の香草フライ	13 絹厚揚げの麻婆ソース／春巻き	14 ますの塩焼き	15 和風豆腐包み焼きバーグ／竹輪天	16 ひれかつ
796kcal たんぱく質 20.6g 脂質 28.5g 炭水化物 110g 塩分 3.5g	549kcal たんぱく質 11.3g 脂質 10.4g 炭水化物 99.6g 塩分 2.5g	588kcal たんぱく質 16.9g 脂質 14.8g 炭水化物 94.5g 塩分 1.7g	583kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.4g 炭水化物 100.5g 塩分 2.6g	601kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.6g 炭水化物 99.3g 塩分 2.5g
19 ハンバーグおろしソース	20 大判厚切りハムカツ	21 肉焼売の野菜あん	22 いか天油淋ソース	23 白身魚フライタルタルソース
634kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.6g 炭水化物 103g 塩分 2.9g	687kcal たんぱく質 16.1g 脂質 21g 炭水化物 105.2g 塩分 2.7g	648kcal たんぱく質 12.3g 脂質 12.1g 炭水化物 119.5g 塩分 3.5g	609kcal たんぱく質 13.6g 脂質 12.5g 炭水化物 107.3g 塩分 2.8g	769kcal たんぱく質 22g 脂質 21.6g 炭水化物 119.1g 塩分 3.5g
26 ごっついメンチカツ	27 さわらのチリソース	28 牛肉コロッケ	29 ラビオリサルサソース	30 かつ煮
685kcal たんぱく質 18.6g 脂質 18.3g 炭水化物 107.3g 塩分 2.5g	626kcal たんぱく質 16.8g 脂質 16.7g 炭水化物 98.2g 塩分 2.7g	735kcal たんぱく質 16.2g 脂質 18.5g 炭水化物 124.3g 塩分 3.2g	560kcal たんぱく質 13.1g 脂質 9.6g 炭水化物 101.9g 塩分 2.9g	644kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.1g 炭水化物 109.7g 塩分 2.7g

今月の
おすすめデー

12日(月) 桜肉ステーキ/白身魚の香草フライ
なんと馬肉のサイコロステーキ初登場♪
是非ご賞味ください♡



2日(金)イカ野菜メンチ

イカと野菜が
ぎっしり入って食べ応えあります★



9日(金)チキン南蛮 タルタルソース

柔らかい唐揚げに自家製のオリジナル
タルタルソースが不動の人気メニューです♪♪



15日(木)和風包み焼きバーグ/竹輪天

炒り豆腐を包み込んで柔らかく仕上げた
和風ハンバーグです♪ご賞味ください♪

