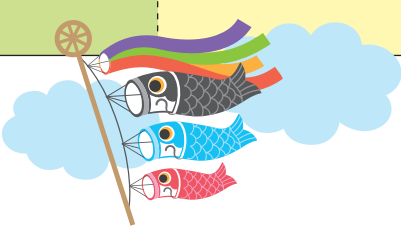


月	火	水	木	金
			1 甘辛唐揚げ	2 イカ野菜メンチ
			647kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.5g 炭水化物 113.9g 塩分 3.4g	678kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.7g 炭水化物 117g 塩分 3.3g
		7 酢豚／カレーロール	8 アジフライ	9 チキン南蛮タルタルソース
		608kcal たんぱく質 12.1g 脂質 13.5g 炭水化物 106.4g 塩分 2.9g	646kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.1g 炭水化物 115.3g 塩分 3.6g	674kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.2g 炭水化物 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



月	火	水	木	金
2 イカの中華炒め／ 野菜コロッケ 594kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 10.5 g 炭水化物 109 g 塩 分 4.2 g ・ペペロンチーノ ・若芽のめた ・ウインナー ・きくらげの佃煮	3 ハンバーグ トマトソース 753kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 24.9 g 炭水化物 113.3 g 塩 分 3.3 g ・ツイストマカロニサラダ ・金平ごぼう ・オニオンリング ・大豆煮	4 アジフライ 631kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 10.6 g 炭水化物 114.1 g 塩 分 2.5 g ・切干大根煮 ・バターコーン ・かぼちゃとれんこんのおつまみ揚げ ・味の花	5 肉豆腐 610kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 20.7 g 炭水化物 97.8 g 塩 分 2.3 g ・ひじきとコーンのかき揚げ ・若芽のナムル ・生姜天 ・釜炊き生姜	6 梅しそチキンカツ 655kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 14.6 g 炭水化物 113.9 g 塩 分 3 g ・春雨の梅ザーサイ和え ・茄子の生姜醤油 ・肉焼売 ・煮物
9 ロースとんかつ 672kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15 g 炭水化物 110.9 g 塩 分 3.1 g ・高菜スパゲティ ・竹輪煮 ・甘辛バーグ ・味の花	10 イカのチリソース 599kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.6 g 炭水化物 102.5 g 塩 分 2.7 g ・シルバーサラダ ・ひじき煮 ・エビ入り水餃子 ・小松菜の炒め物	11 回鍋肉／ 野菜春巻き 628kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 13.3 g 炭水化物 110.7 g 塩 分 2.9 g ・山菜バスタ ・南瓜サラダ ・焼売 ・しそ昆布	12 白身フライ タルタルソース 694kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.4 g 炭水化物 104.9 g 塩 分 2.7 g ・うま煮 ・チンゲン菜ソテー ・ウインナー ・大豆のトマト煮	13 ハンバーグ おろしソース 600kcal たんぱく質 15 g 脂 質 13.9 g 炭水化物 102 g 塩 分 3.2 g ・チャプチェ ・若芽の酢の物 ・竹輪天 ・小松菜のごま油炒め
16 マヨたまカツ 749kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 20.3 g 炭水化物 122.1 g 塩 分 2.7 g ・田舎煮 ・若芽の酢の物 ・焼売 ・三色豆	17 酢鶏 707kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 20 g 炭水化物 109.5 g 塩 分 2.7 g ・マカロニサラダ ・青梗菜のコンソメソテー ・ミニハンバーグ ・かぼちゃ煮	18 まぐろの天ぷら 油淋ソース／平焼き 566kcal たんぱく質 18 g 脂 質 6.8 g 炭水化物 103.3 g 塩 分 2.8 g ・切干大根煮 ・菜の花の辛子和え ・花型さつま ・味の花	19 豚と牛蒡の甘辛煮／ ミニカフライ 599kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 13 g 炭水化物 104.2 g 塩 分 2.4 g ・中華サラダ ・小松菜のソテー ・揚げ餃子 ・茄子の生姜醤油	20 ごっついメンチカツ 679kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.8 g 炭水化物 110 g 塩 分 2.6 g ・ペンネアラビアータ ・玉ねぎのマリネ ・オムレツ ・梅かつおザーサイ
23 大判厚切りハムカツ 685kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 16.3 g 炭水化物 116.9 g 塩 分 3.5 g ・ひじきの煮物 ・つきこんの金平 ・枝豆天 ・切干大根とゆかりのサラダ	24 揚げ焼売 野菜あん 606kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 10.4 g 炭水化物 112.4 g 塩 分 3.4 g ・ペペロンチーノ ・青菜のソテー ・オムレツ ・きくらげの佃煮	25 親子かつ煮 601kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.5 g 炭水化物 105.9 g 塩 分 2.6 g ・春雨サラダ ・キャベツの炒め物 ・花型さつま揚げ ・梅かつおザーサイ	26 ますの塩焼き 602kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.9 g 炭水化物 94.3 g 塩 分 1.7 g ・かき揚げ ・若芽の酢の物 ・ほうれん草平焼き ・中華うり	27 牛肉コロッケ 741kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 21.9 g 炭水化物 116.8 g 塩 分 2.3 g ・ツイストマカロニサラダ ・小松菜のソテー ・甘辛肉団子 ・大豆の豆板醤炒め
30 海老フライ／ 海老カツ 574kcal たんぱく質 14 g 脂 質 10.6 g 炭水化物 102.8 g 塩 分 2.3 g ・ビーフン ・青菜とコーンのバター炒め ・オムレツ ・若芽のナムル				

今月の
おすすめデー

16日(月) マヨたまカツ
卵たっぷりボリュームたっぷり!
ソーセージハムにのせてカツにしました♪



6日(金)梅しそチキンカツ

本日は梅の日♡紫蘇の香りがさわやかなチキンカツをご賞味ください☆



26日(木)ますの塩焼き

丁度よい塩加減でご飯に合うようにお焼きしました♪



30日(月)海老フライ/海老カツ

海老好きさん要チェック! 海老コンビは大人気メニューです♡

