

月	火	水	木	金
	1 肉焼売油淋ソース/ 南瓜と蓮根のおつまみ揚げ 621kcal たんぱく質 14.7g 脂質 12.2g 炭水化物 111.1g 塩分 2.8g ・ボンゴレスバゲティ ・煮物 ・枝豆天 ・味山菜	2 野菜豆腐ハンバーグ/ ほうれん草平焼き 593kcal たんぱく質 17.8g 脂質 11.6g 炭水化物 101.9g 塩分 2.9g ・中華春雨 ・若芽のナムル ・オクラの天ぷら ・ビーンズトマト	3 鯖の竜田揚げ 641kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.3g 炭水化物 102.3g 塩分 3.8g ・ペペロンチーノ ・白菜の塩昆布和え ・甘辛肉団子 ・竹輪煮	4 キーマカレー コロッケ 711kcal たんぱく質 13.8g 脂質 16.1g 炭水化物 122.6g 塩分 2.3g ・切干大根煮 ・青梗菜の炒め物 ・とうもろこし ・味の花
7 星のコロッケ/ 彩り野菜つくね巻き 583kcal たんぱく質 12.5g 脂質 9.7g 炭水化物 108.7g 塩分 2.4g ・ナポリタン ・ひじき煮 ・さくら焼売 ・梅かつおザーサイ	8 酢豚/ 完熟トマトのピザロール 587kcal たんぱく質 15.3g 脂質 10.9g 炭水化物 104g 塩分 3.2g ・蒸し鶏と大根の青じそサラダ ・青菜のソテー ・ウインナー ・つきごんの金平	9 根菜ハンバーグ 野菜あん 714kcal たんぱく質 17.6g 脂質 20.6g 炭水化物 111.4g 塩分 3.5g ・マカロニサラダ ・ぬた ・白身フライ ・人参のしりしり	10 アジフライ 710kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.9g 炭水化物 111.2g 塩分 3.1g ・ひじきサラダ ・がんも煮 ・ミニバーグ ・茄子の南蛮漬け	11 鶏肉の照焼き/ 野菜コロッケ 674kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.5g 炭水化物 109.9g 塩分 2.2g ・ボンゴレスバゲティ ・若芽の酢の物 ・オムレツ ・大豆の煮物
14 ほっけの塩焼き/ カレーコロッケ 590kcal たんぱく質 18.8g 脂質 10.2g 炭水化物 102.6g 塩分 3.5g ・山菜パスタ ・白菜のごま酢和え ・焼売 ・キムチもやし	15 大判肉包みの 中華あん 586kcal たんぱく質 13.5g 脂質 9.1g 炭水化物 108.7g 塩分 3.2g ・中華春雨 ・れんこん金平 ・ミニハンバーグ ・小松菜の炒め物	16 厚切りハムカツ 721kcal たんぱく質 17.7g 脂質 22.7g 炭水化物 108.1g 塩分 3.1g ・ツイストツナサラダ ・煮物 ・オムレツ ・若芽のナムル	17 ハンバーグ サルサソース 647kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16.6g 炭水化物 107.8g 塩分 3.2g ・焼きビーフン ・大豆煮 ・オニオンリング ・しそ昆布	18 親子かつ煮 607kcal たんぱく質 17g 脂質 10.6g 炭水化物 108.1g 塩分 2.1g ・山椒ペペロンチーノ ・切干大根のゆず風味 ・花さつま ・しろ菜の炒め物
	22 鶏天 野菜あん 578kcal たんぱく質 14.6g 脂質 10.7g 炭水化物 102.8g 塩分 2.8g ・シルバーサラダ ・若芽の酢の物 ・エビ入り水餃子 ・梅かつおザーサイ	23 白身フライ タルタルソース 666kcal たんぱく質 18.2g 脂質 18.1g 炭水化物 106.1g 塩分 3.2g ・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	24 油淋鶏 650kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.7g 炭水化物 110.4g 塩分 3.9g ・切干大根煮 ・しろ菜の炒め物 ・オムレツ ・中華もやし	25 木の葉メンチ 758kcal たんぱく質 20.2g 脂質 20g 炭水化物 122g 塩分 3.6g ・山菜スバゲティ ・つきごんの味噌炒め ・焼売 ・大豆の煮もの
28 フライドチキン 735kcal たんぱく質 18g 脂質 26.3g 炭水化物 103.2g 塩分 2.3g ・ナポリタン ・大根サラダ ・オムレツ ・中華うり	29 牛肉コロッケ 646kcal たんぱく質 11.9g 脂質 13.4g 炭水化物 117.5g 塩分 1.7g ・れんこん金平 ・玉ねぎのマリネ ・揚げ餃子 ・三色豆	30 絹厚揚げの麻婆ソース 野菜春巻き 530kcal たんぱく質 10.6g 脂質 8g 炭水化物 100.7g 塩分 3g ・チャブチェ ・青梗菜の炒め物 ・花型さつま ・若芽の酢の物	31 瀬戸内レモン チキンカツ 588kcal たんぱく質 15.1g 脂質 10.3g 炭水化物 105.7g 塩分 2.9g ・田舎煮 ・白菜のごま酢和え ・高菜饅頭 ・梅かつおザーサイ	

今月の
おすすめデー

7日(月) 星のコロッケ/彩り野菜つくね巻き
本日は七夕の日★星形の可愛いコロッケ
と彩りがきれいな野菜つくね巻きです★

1日(火)肉焼売油淋ソース/南瓜と蓮根のおつまみ揚げ

ジューシーな大きめの焼売に
オリジナルの油淋ソースはご飯が進みます♪

11日(金)鶏肉の照焼き/野菜コロッケ

鶏肉に甘辛い照焼きのたれ
を絡めて焼きました♡

14日(月)ほっけの塩焼き/カレーコロッケ

脂がほどよくのったほっけを
丁度よい塩加減で焼きました!!