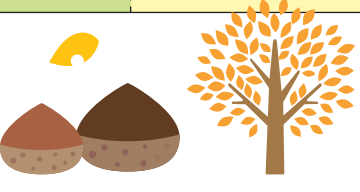
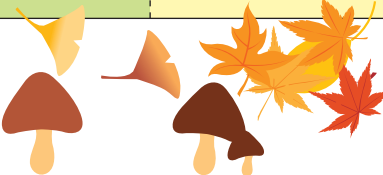
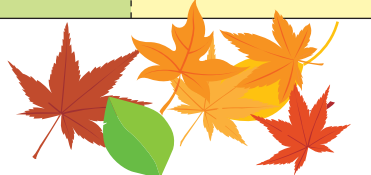


月	火	水	木	金
	4	5	6	7
	照り焼きハンバーグ ・キャベツと塩昆布の Pasta ・もやしのナムル ・柚子香る鱈のひとくちフライ ・山くらげ 590kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.2g 炭水化物 97.2g 塩分 2.9g	さわらの塩麹焼き ・かき揚げ ・卵の花 ・厚焼き玉子 ・若芽のぬた 668kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.7g 炭水化物 103.5g 塩分 2.8g	豚肉と木耳の玉子炒め／揚げ餃子 ・中華春雨サラダ ・煮物 ・生姜天 ・三色豆 585kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13g 炭水化物 105.4g 塩分 2.5g	牛肉コロケ ・ボンゴレスバゲティ ・竹輪煮 ・オムレツ ・インゲンのごま和え 629kcal たんぱく質 13.5g 脂質 11.5g 炭水化物 115.3g 塩分 2.6g
10	11	12	13	14
肉団子の酢豚風／野菜春巻き ・チャブチェ ・もやしとニラの和え物 ・ウインナーソーセージ ・高野豆腐煮 578kcal たんぱく質 15.2g 脂質 9.4g 炭水化物 104.8g 塩分 3.4g	五種のチーズかつ ・和風ペンネ ・田舎煮 ・ほうれん草平焼き ・メンマ 597kcal たんぱく質 13g 脂質 12.2g 炭水化物 104.9g 塩分 2.2g	白身フライ ・麻婆豆腐 ・ひじき煮 ・ミニハンバーグ ・中華うり 622kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.7g 炭水化物 101.8g 塩分 2.9g	イカの中華炒め／棒餃子 ・大根の甘酢サラダ ・つきこんのピリ辛炒め ・焼売 ・若芽のナムル 511kcal たんぱく質 14g 脂質 6.2g 炭水化物 97.8g 塩分 3.1g	木の葉型メンチかつ ・五目切干大根 ・おくらのおかか和え ・フランク ・洋風おからソーデー 723kcal たんぱく質 17.7g 脂質 20g 炭水化物 115.5g 塩分 3g
17	18	19	20	21
豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 ・ツイストマカロニサラダ ・若芽の酢の物 ・揚げ餃子 ・味の花 655kcal たんぱく質 14.5g 脂質 19.4g 炭水化物 108.5g 塩分 2.8g	エビフライ／白身フライ ・カレー ・もやしと青梗菜の炒め物 ・オムレツ ・ザーサイ 604kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.1g 炭水化物 100.3g 塩分 2.7g	かつ煮 ・生七味パスタ ・切干大根のゆず風味 ・生姜天 ・しろ菜のソーデー 613kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.1g 炭水化物 108.6g 塩分 2.3g	厚揚げのそぼろあん／かき揚げ ・ひじきサラダ ・竹の子の味噌炒め ・花型さつま揚げ ・味山菜 678kcal たんぱく質 17.2g 脂質 23g 炭水化物 99.5g 塩分 2.9g	大判肉包み 野菜甘酢あん ・高菜パスタ ・小松菜の胡麻和え ・甘辛肉団子 ・がんも煮 630kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11g 炭水化物 111.4g 塩分 3.6g
	25	26	27	28
	厚切りハムカツ ・田舎煮 ・もやしのごま酢和え ・オムレツ ・ポテトサラダ 633kcal たんぱく質 15.3g 脂質 15g 炭水化物 106.4g 塩分 3.2g	ハンバーグ デミグラスソース ・山菜パスタ ・若芽のナムル ・コロケ ・高野豆腐煮 669kcal たんぱく質 17.4g 脂質 19.4g 炭水化物 104.5g 塩分 2.8g	海老かつ タルタルソース ・ペンネアラビアータ ・青梗菜の煮浸し ・ウインナーソーセージ ・卵の花 658kcal たんぱく質 14.8g 脂質 17.6g 炭水化物 107.4g 塩分 3g	肉焼売の中華あん ・大根の甘酢サラダ ・大豆の煮物 ・野菜春巻き ・小松菜の胡麻和え 673kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.4g 炭水化物 115g 塩分 3.4g
				

今月の +++ おすすめデー

18日(火) エビフライ/白身フライ
みんな大好きエビフライが
お久しぶりの登場です♪♪



5日(水) さわらの塩麹焼き

塩麹に漬けて焼いたさわらは
ぷくらして美味しいです♡



6日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め/揚げ餃子

定番中華メニューで大人気★
オイルソースの旨味もあってご飯が進む〜♪



11日(火) 五種のチーズかつ

本日はチーズの日
五種類のチーズが入った贅沢なカツです♡

