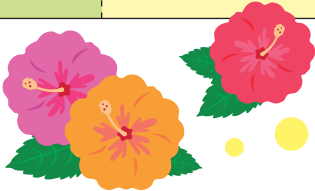


月	火	水	木	金
		1 野菜豆腐ハンバーグ／ねぎオムレツ 550kcal たんぱく質 17.2g 脂 質 10.4g 炭水化物 100.1g 塩 分 2.8g	2 コーンクリーミーフライ 613kcal たんぱく質 14.1g 脂 質 14g 炭水化物 112.9g 塩 分 2.7g	3 鯨ホッケの塩焼き 567kcal たんぱく質 16.4g 脂 質 13.7g 炭水化物 95.9g 塩 分 3.3g
6 豚玉ねぎ串カツ／オムレツ 554kcal たんぱく質 13.9g 脂 質 11.2g 炭水化物 101.5g 塩 分 2.4g	7 星のハンバーグ／星のコロッケ 574kcal たんぱく質 13.6g 脂 質 13g 炭水化物 105.4g 塩 分 2.5g	8 酢豚／春巻き 505kcal たんぱく質 12.2g 脂 質 7.9g 炭水化物 99.5g 塩 分 2.5g	9 アジフライ 707kcal たんぱく質 18.6g 脂 質 21.8g 炭水化物 111.6g 塩 分 3.2g	10 肉焼売の油淋ソース 612kcal たんぱく質 16.9g 脂 質 13.8g 炭水化物 110g 塩 分 2.5g
13 カレーコロッケ／彩り野菜のつくね巻き 604kcal たんぱく質 13.2g 脂 質 11.3g 炭水化物 116g 塩 分 2.4g	14 大判肉包みの中華あん 582kcal たんぱく質 13.9g 脂 質 11.1g 炭水化物 110.3g 塩 分 3.4g	15 厚切りハムカツ 697kcal たんぱく質 17.7g 脂 質 22.7g 炭水化物 108.1g 塩 分 3.1g	16 ハンバーグサルサソース 629kcal たんぱく質 18.2g 脂 質 17.6g 炭水化物 106.1g 塩 分 3.4g	17 親子かつ煮 578kcal たんぱく質 15.8g 脂 質 10.5g 炭水化物 107.6g 塩 分 2.1g
	21 ヒレカツ味噌だれ 583kcal たんぱく質 16g 脂 質 11.4g 炭水化物 106.7g 塩 分 2.9g	22 白身フライタルタルソース 642kcal たんぱく質 18.2g 脂 質 18.1g 炭水化物 106.1g 塩 分 3.2g	23 鶏のから揚げ 583kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 11g 炭水化物 106.1g 塩 分 2.4g	24 メンチカツ 699kcal たんぱく質 19.3g 脂 質 21.1g 炭水化物 110.5g 塩 分 2.9g
27 フライドチキン 696kcal たんぱく質 17.5g 脂 質 25.1g 炭水化物 102.9g 塩 分 2.3g	28 絹厚揚げの麻婆ソース／野菜春巻き 528kcal たんぱく質 11.5g 脂 質 8.3g 炭水化物 104.7g 塩 分 3.4g	29 牛肉コロッケ 618kcal たんぱく質 12.6g 脂 質 13.7g 炭水化物 114.6g 塩 分 1.2g	30 鯖のチリソース 558kcal たんぱく質 13.7g 脂 質 12.2g 炭水化物 100.8g 塩 分 3g	31 海老かつ 657kcal たんぱく質 16.9g 脂 質 18.6g 炭水化物 109.9g 塩 分 3g

今月の
おすすめデー

13日(月) カレーコロッケ／彩り野菜のつくね巻き

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♪



2日(木)コーンクリーミーフライ

ぷっくりしちゃうくらいゴロゴロとコーンが入ってます



7日(火)星のハンバーグ／星のコロッケ

本日は七夕★星型の可愛いハンバーグとコロッケです☆彡



30日(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♡



月	火	水	木	金
3 イカの中中華炒め／竹輪のゆかり揚げ 497kcal たんぱく質 15.4g 脂質 7.3g 炭水化物 95.5g 塩分 2.8g	4 親子かつ煮 572kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12g 炭水化物 103.4g 塩分 2.8g	5 ハンバーグサルサソース 625kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.1g 炭水化物 103.5g 塩分 3.1g	6 イタリアントマトフライ／オムレツ 680kcal たんぱく質 14.3g 脂質 25.4g 炭水化物 101g 塩分 2.5g	7 肉団子の甘酢あん／ミニコロッケ 597kcal たんぱく質 15g 脂質 9.8g 炭水化物 115.8g 塩分 3g
10 五種のチーズかつ 588kcal たんぱく質 12.9g 脂質 14.1g 炭水化物 106g 塩分 2.2g				
17 いかのチリソース 580kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.2g 炭水化物 101.1g 塩分 3.4g	18 豚牛蒡の金平／トマトのkokumefly 567kcal たんぱく質 12.8g 脂質 11.3g 炭水化物 110g 塩分 3.4g	19 白身フライタルタルソース 652kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.7g 炭水化物 109.2g 塩分 2.7g	20 フライドチキン 670kcal たんぱく質 18.4g 脂質 20.7g 炭水化物 105.4g 塩分 2.3g	21 メンチカツ 686kcal たんぱく質 17.5g 脂質 22.9g 炭水化物 107.3g 塩分 2.6g
24 チーズハンバーグ／ハッシュドポテト 666kcal たんぱく質 13.6g 脂質 20.7g 炭水化物 110.2g 塩分 3.1g	25 酢豚／春巻き 577kcal たんぱく質 16.5g 脂質 9.6g 炭水化物 110.2g 塩分 2.9g	26 厚切りハムカツ 586kcal たんぱく質 13.9g 脂質 12.5g 炭水化物 107.5g 塩分 2.4g	27 縞ほっけの塩焼き 562kcal たんぱく質 16.6g 脂質 15.2g 炭水化物 91.8g 塩分 2.9g	28 大判肉包み七味野菜あん 652kcal たんぱく質 15.2g 脂質 16.2g 炭水化物 114.5g 塩分 3.8g
31 北海道産タコとキャベツのカツ／豚串カツ 572kcal たんぱく質 12.6g 脂質 11.8g 炭水化物 106.5g 塩分 1.6g				

今月の +++ おすすめデー

24日(月)チーズハンバーグ／ハッシュドポテト

じゃがいもが美味しいハッシュドポテトにとろ〜んとチーズが入ったハンバーグは新登場♪♪

4日(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♪

18日(火)豚牛蒡の金平／トマトのkokumefly

甘辛く味付けした豚肉と牛蒡はご飯が進む一品です★

31日(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♪♪