

8月の献立

昼

季節にちなんだごちそうメニュー。

デザート付きです。

こだわりの

魅力的なおかずを盛り込んだ
こだわりメニューです。

こだわりの

魅力的なおかずを盛り込んだ
こだわりメニューです。

4月

マグロ竜田
豚そぼろ・鮭・玉子の3色丼風炒め

カレーボール・コンソメ煮／ひじき煮
／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
326kcal	18.9g	13.0g	34.4g	2.7g

5火

黒酢の酢鶏
栗かぼちゃコロッケ

ちくわ磯辺揚げ／わかめと生姜昆布の和え物／キャベツと人参の黒胡麻サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
484kcal	11.2g	25.5g	49.7g	2.6g

6水

牛タン入りハンバーグ 写真はページ右端
じゃじゃ麺を春雨で

芋煮風和風マッシュ／秋田美人な白和え／りんご入りプチケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
420kcal	13.2g	19.1g	45.3g	2.5g

7木

鶏肉のネギ塩野菜炒め
アジのしそフライ

京風卵の花／おまかせの副菜／紅芯大根とカリフラワーのマスタードマリネ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
332kcal	12.4g	13.9g	37.5g	1.9g

8金

カニクリームコロッケ 写真はページ右端
合鴨のアヒージョ風

ミートボールトマト煮込み／小松菜のコンソメ煮／さつま芋と枝豆の和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
483kcal	10.3g	25.1g	49.5g	2.1g

9土

店休日

10日

店休日

11月

店休日

12火

スティックチキン
イカ団子と春雨のピリ辛チャプチェ

花がんもの煮物／竹の子とピーマンの中華炒め／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
378kcal	14.7g	16.5g	43.2g	3.1g

13水

豚唐揚げと夏野菜のトマト炒め
さつま芋コロッケ・黒ごま風味

ひじきと大豆の山椒炒め／きんぴられんこん／店主おすすめ の 1 品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
433kcal	8.5g	20.3g	52.8g	2.1g

14木

蒸し鶏のカレー棒棒鶏
白身魚フライ・柚子胡椒風味

揚げ餃子／切干大根煮／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
315kcal	13.8g	11.1g	35.8g	2.7g

15金

ハンバーグ・BBQソース
塩じゃがコロッケ

かぶと小松菜の豆乳煮／あさりとわかめの酢の物／花野菜のピリ辛高菜サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
419kcal	14.6g	20.1g	42.5g	3.1g

16土

店休日

17日

店休日

18月

鶏肉・味噌ナッツダレ
サーモンフライ・バジルタルタル

ちぎり揚げ／ひじき煮／キャベツとオクラのすりおろし野菜サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
284kcal	13.2g	15.4g	28.9g	2.2g

19火

鶏竜田・甘辛焼き鳥たれ
豆腐麺でソース焼きそば

たこ焼き／明太マッシュポテト／野菜とこんにゃくの青じそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
481kcal	13.7g	26.1g	44.0g	2.4g

20水

ハンバーグ・昆布ボン酢ジュレ
お楽しみの揚げ物

ヤングコーンとパプリカの生姜炒め／大根のコンソメ煮／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
381kcal	13.9g	16.3g	41.9g	2.3g

21木

海鮮お出汁唐揚げ 写真はページ右端
とうもろこし天・カニカマ中華あん

肉さつま揚げの出汁醤油／しいたけの旨辛炒め／麦味噌大根ときゅうりのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
516kcal	17.3g	26.2g	50.9g	3.6g

22金

海老カツ・チリソース
大葉入り鶏つみれ・梅ダレ

きのこのデミグラス煮込み／ほうれん草の胡麻和え／店主おすすめ の 1 品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
421kcal	13.9g	17.1g	50.2g	2.1g

23土

店休日

24日

店休日

25月

メンチカツ
豚肉と野菜のうま塩春雨

ごぼうと大豆のもろみ炒め／おまかせの副菜／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
468kcal	13.7g	23.9g	48.1g	2.3g

26火

豚肉の青椒肉絲
鶏竜田と野菜の柚子胡椒ダレ

たこと紅生姜の揚げ天／ひじきとコーンのバター醤油炒め／キャベツのおろしサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
329kcal	12.8g	11.5g	40.0g	3.2g

27水

ハンバーグ〜味噌つくね風〜
牛肉入りコロッケ

チンゲン菜の中華あん／切干大根煮／れんこんの赤しそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
357kcal	10.2g	13.6g	53.7g	3.2g

28木

ユースリンチー油淋鶏
和風麻婆茄子

わかめときのこのサクサク醤油炒め／里芋とかぼちゃの甘辛和え／水菜と人参のシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
480kcal	12.4g	26.4g	41.2g	2.9g

29金

牛ハラミカツ・スタミナ焼肉ダレ 写真はページ右端
合鴨と野菜の塩レモンビビンバ

海鮮チヂミ・ネギソース／ピリ辛チョレギサラダ／チョコレートチュロス

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438kcal	10.3g	21.2g	49.8g	2.5g

30土

店休日

31日

店休日

6(水) こだわりの

じゃじゃ麺を春雨で
牛タン入りハンバーグ

29(金) こだわりの

合鴨と野菜の塩レモンビビンバ
牛ハラミカツ・スタミナ焼肉ダレ

8(金) こだわりの

合鴨のアヒージョ風
カニクリームコロッケ

21(木) こだわりの

とうもろこし天・カニカマ中華あん
海鮮お出汁唐揚げ