

4月

5火

6水

7木

1金

2土

3日

店休日

店休日

店休日

4月

5火

6水

7木

8金

9土

10日

ヒレカツ・ソース
サワラの柚子胡椒あん

たこ焼き／青菜の胡麻和え／カリフラワーときゅうりのシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
431kcal	20.2g	27.1g	23.2g	2.0g

海老カツ・タルタルソース
焼売

サクサク醤油ニョッキ／大根の含め煮／おからのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
510kcal	17.0g	30.1g	41.4g	2.6g

鶏竜田と野菜のもろみ醤油ダレ
カニのふわふわ真丈・中華あん

かぼちゃの煮物／ごぼうと大豆の味噌炒め／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
377kcal	13.5g	21.1g	30.1g	2.7g

牛肉のプルコギ
海老とれんこんの落としあげ〜和風あん〜

ほうれん草の胡麻和え／切干大根煮／ブロッコリーの梅おかかサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
277kcal	9.4g	8.6g	29.3g	3.0g

ハンバーグ・青椒肉絲風ソース
アブラカレイ〜もろみ醤油ねぎソース〜

揚げなすの麦味噌和え／きゅうりとコーンのオニオンサラダ／クランベリーとチョコチップのケーキ・オ・ショコラ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
386kcal	11.6g	26.3g	29.8g	2.7g

11月

12火

13水

14木

15金

16土

17日

店休日

店休日

店休日

18月

19火

20水

21木

22金

23土

24日

牛肉の照り焼きマヨネーズ炒め
栗かぼちゃコロッケ

大豆とごぼうの炒め煮・山椒風味／きゅうりの生姜昆布和え／かぶの赤しそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
386kcal	10.8g	17.5g	31.4g	2.8g

カニクリームコロッケ
豚ひき肉と里芋のカレーマッシュ

ブロッコリーのおろし和え／鮭と野菜のちゃんちゃん炒め／ほうれん草のドレッシングサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424kcal	11.9g	20.4g	34.6g	2.6g

マグロ竜田
合鴨とニョッキの塩バターソテー

花がんもの煮物／さつま芋の白和え／カリフラワーのマリネ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
340kcal	15.9g	16.8g	26.5g	2.3g

ひれかつ・カレーソース
アジのみぞれ煮風

キャベツとオクラの青じそ風味／水菜とコーンのシーザーサラダ／豆乳まんじゅう

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
453kcal	19.6g	27.0g	29.9g	2.2g

豚唐揚げと玉子の中華風チリ炒め
白身魚フライ・チリソース

青菜の胡麻和え／お魚ソーセージとエリンギの焼肉タレ炒め／人参と紅芯大根のラペ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
371kcal	12.3g	21.0g	29.7g	2.4g

25月

26火

27水

28木

29金

30土

31日

鶏肉の八幡巻
海老水餃子

サクサク醤油ニョッキ／きんぴら蓮根／オクラの柚子胡椒サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
313kcal	16.2g	24.3g	17.1g	2.7g

鶏肉と野菜の塩レモンバター
カニのふわふわ豆腐・和風あんかけ

揚げ餃子／小松菜としいたけの中華旨煮／さつま芋の甘辛胡麻サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
342kcal	11.7g	19.3g	24.7g	2.6g

ねぎ塩サムギョブサル・ナムル添え
お魚ソーセージの旨塩はるさめ炒め

新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ／かぶとパプリカのおかか和え／ほうれん草のドレッシングサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
250kcal	10.7g	12.9g	21.0g	3.0g

オマール海老のビスク風コロッケ
鶏つみれ・照焼きダレ

サバの塩焼き／あさりと小松菜のペペロンチーノ／キャベツと水菜のサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
485kcal	15.2g	32.8g	28.9g	2.0g

月見ハンバーグ・チーズフォンデュ風ソース
アジの南蛮漬け

花がんもの煮物／竹の子とピーマンの生姜炒め／カリフラワーとブロッコリーの黒胡麻ドレッシングサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
400kcal	15.5g	24.5g	25.4g	2.6g

8(金)
ごちそう

21(木)
ごちそう

アブラカレイ〜もろみ醤油ねぎソース〜
ハンバーグ・青椒肉絲風ソース

アジのみぞれ煮風
ひれかつ・カレーソース