

4月の献立

☀️ 昼

UNOPI

季節にちなんだごちそうメニュー。
デザート付きです。

ごちそう

魅力的なおかずを盛り込んだ
こだわりメニューです。



◎マークは写真で紹介しているメニューです。

6月

◎ **春野菜入り黒酢の酢鶏**
菜の花入りコロッケ

たこと紅生姜の揚げ天／卵の花煮／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
446kcal	12.7g	28.3g	35.8g	2.6g

7月

◎ **ビーフ入りハンバーグ** ネギ和風だれ
サワラの竜田揚げ 味噌ダレ

しらすと青菜の中華炒め／切干大根煮／大豆の青じそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363kcal	20.0g	22.1g	21.4g	2.5g

1水

◎ **チキンと野菜のトマト煮込み**
サーモンフライ ソース

小松菜とコーンのカレー炒め／紅芯大根とかぶのマリネ／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
281kcal	13.5g	16.3g	20.7g	2.4g

2木

◎ **鶏つみれ 梅ダレ**
お楽しみの揚げ物

ちくわの磯辺揚げ／ひじき煮／カニカマと花野菜のおろしサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
361kcal	12.6g	22.5g	28.0g	2.4g

3金

◎ **オマール海老のクリームコロッケ** 写真はページ右端
◎ **贅沢ひき肉のスタミナ炒め**

ツナとうまい菜の甘辛生姜炒め／里芋とじゃがいもの和風マッシュ／白菜漬の中華風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
404kcal	9.9g	25.1g	33.5g	2.8g

4土

店休日

5日

店休日

6月

◎ **豚竜田と野菜のカレー仕立て**
栗かぼちゃコロッケ

ミートボールトマト煮込み／ひじき煮／キャベツのポン酢サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
390kcal	10.7g	24.5g	33.0g	2.8g

7月

◎ **大判揚げ鶏** マスタード醤油ダレ
◎ **北海道産ブリ** かば焼き風ソース

花がんもの煮物／ほうれん草の白和え／白菜漬の梅サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437kcal	18.6g	31.8g	21.5g	2.5g

8水

◎ **スティックチキン** 焼肉ダレ
ひき肉と玉ねぎ入り和風春雨炒め

たこ焼き 和風マヨ／おまかせの副菜／さつま芋の柚子胡椒和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362kcal	12.5g	19.0g	36.6g	2.2g

9木

◎ **ビーフ入りメンチカツ** 玉ねぎトマトソース 写真はページ右端
◎ **合鴨と春野菜のバター醤油仕立て**

若竹煮風／きゅうりのレモンマヨサラダ／苺プチケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
450kcal	12.7g	30.3g	32.4g	2.8g

10金

◎ **海老カツ** しば漬タルタル
◎ **豚肉と野菜の旨塩炒め**

焼売／大根の和風煮／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
438kcal	13.5g	31.4g	27.0g	2.6g

11土

店休日

12日

店休日

13月

◎ **味噌煮込み風ハンバーグ**
海老入り白身カツ チリソース

高野豆腐と花麩の煮物／あさり入りピーマンのオイスター炒め／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
343kcal	13.5g	18.1g	32.4g	3.2g

14火

◎ **合鴨と野菜のkokujinソース仕立て**
塩じゃがコロッケ

カレーボール コンソメ煮／大豆とごぼうのアンチョビ炒め／キャベツと人参のコールスローサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
359kcal	11.1g	23.8g	25.9g	2.5g

15水

◎ **ジューシーメンチ** ソース
豚肉と根菜の和風黒胡椒炒め

新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ／オクラと味噌味の和え物／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
452kcal	13.7g	31.8g	28.5g	2.3g

16木

◎ **ハムカツ** ソース
お楽しみの一品

わかめとネギのサクサク醤油炒め／さつま芋とかぼちゃのカレーマッシュ／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
435kcal	13.8g	29.2g	30.6g	3.5g

17金

◎ **お出汁風味唐揚げ** 写真はページ右端
◎ **甘辛豚と野菜の甘辛香味だれ**

海鮮チヂミ／こんにゃくの明太高菜和え／枝豆とコーンのシーザーナッツサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
503kcal	12.0g	36.9g	31.7g	2.6g

18土

店休日

19日

店休日

20月

◎ **デミグラスポークシチュー**
牛肉入りコロッケ

菜の花入り花形豆腐揚げ／豆もやしとわかめの中華和え／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
386kcal	10.3g	27.0g	26.2g	2.6g

21火

◎ **鶏もも唐揚げ**
麻婆茄子

かぼちゃ天ぷら／おまかせの副菜／キャベツの浅漬け風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
497kcal	16.5g	37.3g	25.0g	2.7g

22水

◎ **牛肉のブルコギ**
白身魚フライ ヤンニョム風ソース

栗とさつま芋の揚げ天／そぼろとピーマンのハニーマスタード炒め／きゅうりのチョレギ風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
300kcal	9.8g	19.0g	23.7g	2.4g

23木

◎ **チキンのきのこ入り豆乳ソース**
イカ団子と野菜の柚子胡椒和え

鶏さつまのもろみダレ／切干大根煮／鮭入り春雨と小松菜の玉ねぎサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
270kcal	19.5g	12.8g	22.6g	3.2g

24金

◎ **チーズハンバーグ** カレーソース 写真はページ右端
◎ **フライドチキン** 甘辛唐揚げ風

フジリでナポリタン／生姜昆布とこんにゃくのサラダ／3種ベリーのロールケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
510kcal	16.8g	35.9g	30.4g	2.8g

25土

店休日

26日

店休日

27月

◎ **合鴨と春野菜のバター醤油仕立て**
◎ **ビーフ入りメンチカツ** 玉ねぎトマトソース

28火

◎ **フライドチキン** 甘辛唐揚げ風
◎ **チーズハンバーグ** カレーソース

29水

◎ **贅沢ひき肉のスタミナ炒め**
◎ **オマール海老のクリームコロッケ**

30木

◎ **甘辛豚と野菜の甘辛香味だれ**
◎ **お出汁風味唐揚げ**

9(木) こだわり

◎ **合鴨と春野菜のバター醤油仕立て**
◎ **ビーフ入りメンチカツ** 玉ねぎトマトソース

24(金) こだわり

◎ **フライドチキン** 甘辛唐揚げ風
◎ **チーズハンバーグ** カレーソース

3(金) こだわり

◎ **贅沢ひき肉のスタミナ炒め**
◎ **オマール海老のクリームコロッケ**

17(金) こだわり

◎ **甘辛豚と野菜の甘辛香味だれ**
◎ **お出汁風味唐揚げ**

※写真はイメージです。 ※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。 ※掲載している栄養成分は普通食M(おかずのみ)の場合です。 ※ご飯(白米)の栄養成分は次の通りです。 エネルギー 285kcal/たんぱく質 4.3g/脂質 0.5g/炭水化物 63.1g/食塩相当量 0g ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしていません。ご了承ください。 ※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。