

6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。

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。

1月

☉ **牛タン入りハンバーグ**
さわらの竜田揚げ 豆乳坦々ソース

肉さつま揚げの出汁醤油／ひじき煮／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
401kcal	20.9g	26.1g	20.6g	2.8g

2火

☉ **北海道ザンギ 鶏もも唐揚げ**
ひき肉と春雨の味噌炒め

出汁入りたこ焼き／卵の花煮／店主おすすめ 1品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
488kcal	16.8g	33.9g	29.5g	2.4g

3水

☉ **オマール海老のクリームコロッケ** 写真はページ右端
☉ **合鴨と野菜の黒胡麻ナッツソテー**

栗とさつま芋の揚げ天／しらす入りほうれん草のサクサク醤油和え／白菜漬のポン酢サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
446kcal	9.2g	29.1g	37.5g	2.5g

4木

☉ **粗挽き肉ハンバーグオムカレー風ソース**
おまかせの揚げ物

きんぴられんこん／ツナ入り大豆とごぼうの味噌炒め／かぼちゃと里芋の柚子胡椒サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
431kcal	19.8g	25.9g	27.5g	2.7g

5金

☉ **チキン南蛮風 枝豆コロッケ**

高野豆腐と花麩の煮物／竹の子の明太炒め／カニカマ入りキャベツのオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
467kcal	16.8g	30.9g	31.5g	2.7g

6土

店休日

7日

店休日

8月

☉ **海老カツ チリソース**
国産生姜の豚肉生姜焼き

焼売／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
408kcal	14.1g	26.1g	31.1g	2.6g

9火

☉ **牛カツ 焼肉だれ**
☉ **あじのカレー南蛮風ソース**

ソーセージ入りピーマンのチリ炒め／こんにゃくと人参のしょうが昆布和え／さつま芋のシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
426kcal	14.9g	27.2g	30.6g	2.1g

10水

☉ **チキンステーキバジルトマトソース**
イカ団子と野菜の和風オイスターあん

花がんもの煮物／チンゲン菜とわかめの中中華風炒め／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
376kcal	14.2g	26.4g	23.2g	3.5g

11木

☉ **ビーフシチュー**
サーモンフライソース

海鮮チヂミ／おまかせの副菜／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
293kcal	10.6g	16.4g	26.8g	2.7g

12金

☉ **チーズハンバーグロコモコソース** 写真はページ右端
☉ **タンドリー風フライドチキン**

高菜と切干大根の中中華炒め／韓国風ナムルサラダ／バナナケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
548kcal	17.4g	38.4g	34.3g	3.3g

13土

店休日

14日

店休日

15月

☉ **お出汁風味唐揚げ**
麻婆茄子

野菜のちぎり揚げ／鮭とピーマンのもろみ醤油炒め／キャベツの青じそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
505kcal	15.8g	38.1g	26.2g	3.0g

16火

☉ **名古屋コーチン入り照焼きつくね**
海老入り白身カツソース

大豆とインゲンの柚子胡椒炒め／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
416kcal	15.5g	27.6g	28.1g	2.9g

17水

☉ **チキン竜田おろし煮**
白身魚フライ 味噌タルタル

かぼちゃ天ぷら／きゅうりのおかか和え／沖縄県産もずくと春雨のサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
460kcal	13.3g	31.0g	32.7g	2.3g

18木

☉ **本まぐろメンチ** 写真はページ右端
☉ **甘辛豚と野菜のコク旨だれ**

ミートボールトマト煮込み／さつま芋の味噌マッシュ／広島菜とこんにゃくのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
425kcal	9.1g	25.9g	38.9g	2.3g

19金

☉ **カニクリームコロッケ**
☉ **鶏肉と野菜のレモンバター炒め**

ひとくちカニ玉・和風だし／人参と枝豆の白和え／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
435kcal	12.7g	30.0g	29.8g	2.5g

20土

店休日

21日

店休日

22月

☉ **粗挽き肉ハンバーグ BBQ マスタード**
紅いもコロッケ

カレーボール・コンソメ煮／あざりと小松菜の煮びたし／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
453kcal	15.1g	28.4g	34.7g	2.7g

23火

☉ **和牛入りビーフシチューコロッケ** 写真はページ右端
☉ **照焼きチキン**

白菜漬のさっぱり梅和え／チャーシュー入りポテサラ／カフェラテロールケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
431kcal	16.3g	25.4g	34.8g	2.2g

24水

☉ **黒酢の酢豚**
お楽しみの1品

菜の花入り花形豆腐の揚げ物／切干大根煮／豆もやしの中中華サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
403kcal	11.5g	27.0g	29.9g	2.8g

25木

☉ **鶏もも唐揚げ中華風ネギだれ**
アブラカレイもろみ味噌ソース

大根のコンソメ煮／おまかせの副菜／小松菜の黒胡麻サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
474kcal	19.1g	34.5g	22.6g	2.5g

26金

☉ **海老フライタルタルソース**
ビーフ入りハンバーグデミグラスソース

アンチョビポテト／うまい菜のバターソテー／きゅうりのポン酢サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437kcal	16.1g	27.9g	32.1g	2.2g

27土

店休日

28日

店休日

29月

☉ **油淋鶏**
栗かぼちゃコロッケ

ちくわの磯辺揚げ／竹の子とピーマンのきんぴら／紅芯大根と花野菜のクリーミーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
527kcal	13.4g	36.5g	37.3g	2.6g

30火

☉ **黒毛和牛入りメンチカツ**
☉ **豚しゃぶとなすの香味ネギだれ**

たこと紅生姜の揚げ天／ひじき煮／こんにゃくの塩レモンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
479kcal	21.2g	25.7g	41.4g	4.2g

12(金) こだわり

● タンドリー風フライドチキン
● チーズハンバーグ ロコモコソース

23(火) こだわり

● 照焼きチキン
● 和牛入りビーフシチューコロッケ

3(水) こだわり

● 合鴨と野菜の黒胡麻ナッツソテー
● オマール海老のクリームコロッケ

18(木) こだわり

● 甘辛豚と野菜のコク旨だれ
● 本まぐろメンチ

※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おりません。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。