

# 7月の献立

## 昼

UNOFFICIAL

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

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

☉ チキンステーキ柚子おろしソース  
白身魚の磯辺フライ

大豆とうまい菜のもろみ炒め／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
404kcal	17.9g	26.3g	24.7g	2.5g

7月 火

☉ 牛ハラミカツ 塩レモンタルタル  
☉ 合鴨の BBQ 炒め

豆もやしと切干大根の黒胡麻和え／okraとこんにゃくのサラダ／国産りんご果汁入りプチケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
728kcal	18.6g	34.5g	88.3g	2.9g

1水

☉ 豚肉生姜焼き  
サクッとチキンアンチョビ野菜添え

もろこし天／竹の子とピーマンのバジル炒め／カニカマ入りキャベツの胡麻サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
410kcal	13.9g	29.3g	25.0g	1.8g

2木

☉ 味噌煮込み風ハンバーグ  
ハムカツソース

カレーボール・コンソメ煮／わかめのサクサク醤油炒め／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
358kcal	14.3g	19.3g	33.0g	4.2g

3金 こだわり

☉ 本まぐろメンチ  
☉ 鶏肉と野菜のオイスター炒め

野菜天ぷら／夏野菜の焼き浸し／きゅうり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
451kcal	12.9g	28.5g	37.7g	2.3g

4土

店休日

5日

店休日

6月

☉ チキンステーキ柚子おろしソース  
白身魚の磯辺フライ

大豆とうまい菜のもろみ炒め／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
404kcal	17.9g	26.3g	24.7g	2.5g

7月 火

☉ 牛ハラミカツ 塩レモンタルタル  
☉ 合鴨の BBQ 炒め

豆もやしと切干大根の黒胡麻和え／okraとこんにゃくのサラダ／国産りんご果汁入りプチケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
728kcal	18.6g	34.5g	88.3g	2.9g

8水

☉ 海老カツチリソース  
大葉入り鶏つみれ梅だれ

生姜昆布入り和風春雨炒め／おまかせの副菜／キャベツのシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
369kcal	14.4g	22.0g	29.6g	2.4g

9木

☉ 粗挽きハンバーグカレーソース  
牛肉入りコロッケ

ソーセージとピーマンのコンソメ煮／チンゲン菜の豆乳煮／鮭入り野菜とコーンの青じそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
409kcal	13.5g	26.0g	31.5g	2.7g

10金

☉ ユーリンチー油淋鶏  
☉ 厚揚げ麻婆豆腐

焼売／青菜の中華煮びたし／インゲンのナムル

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
506kcal	19.1g	36.3g	27.1g	2.5g

11土

店休日

12日

店休日

13月

☉ フライドチキンバジルソース  
お楽しみの1品

ミートボールトマト煮込み／かぼちゃと里芋の胡麻和え／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
518kcal	15.2g	36.6g	30.1g	2.7g

14火

☉ 牛タン入りハンバーグ 照焼きソース  
豚肉と野菜のうま塩春雨

野菜のちぎり揚げ／紅芯大根とカリフラワーのオニオンソテー／豆もやしとインゲンのもろみサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
402kcal	15.6g	27.4g	26.4g	2.6g

15水

☉ 黒トリュフ風味唐揚げ  
甘辛豚と野菜のマスタード炒め

ちくわの磯辺揚げ／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
528kcal	10.8g	37.6g	36.4g	2.7g

16木 こだわり

☉ 月見ハンバーグ和風玉ねぎソース  
☉ ベーコンと枝豆のクリームコロッケ

しらすと野菜のカレーパスタ／ごぼうとピーマンのバター醤油炒め／花野菜の麦味噌サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
487kcal	13.7g	33.8g	34.6g	2.9g

17金

☉ チキン南蛮風タルタル添え  
さわらの竜田揚げヤンニョムソース

花がももの煮物／おまかせの副菜／ほうれん草のkok旨和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
430kcal	20.4g	29.6g	20.7g	2.6g

18土

店休日

19日

店休日

20月

店休日

21火

☉ 牛肉のすき焼き  
白身魚フライ和風明太ソース

ひとつちか二玉・和風だし／卵の花煮／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
266kcal	11.8g	13.7g	25.4g	2.7g

22水

☉ フライドチキンシーフードカレーソース  
☉ ビーフ入りハンバーグトマトソース

もずくときゅうりの和風和え／さつま芋の塩だれマッシュサラダ／緑茶風味蒸しぱん

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
491kcal	18.7g	40.3g	40.0g	2.8g

23木

☉ 海老フライ粒マスタードがけ  
蒸し鶏の棒棒鶏

たこと紅生姜の揚げ天／大根の含め煮／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
322kcal	16.8g	17.7g	24.7g	3.1g

24金

☉ 照焼きチキン  
お楽しみの揚げ物

バジルポテト／ひじき煮／高菜と干し豆腐のサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
328kcal	21.4g	17.1g	23.9g	2.6g

25土

店休日

26日

店休日

27月

☉ 豚竜田となすの焼肉たれ炒め  
サーモンフライソース

鶏さつまの生姜醤油／厚揚げのピリ辛煮／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
403kcal	13.7g	27.1g	25.7g	2.9g

28火

☉ 黒和牛入りメンチレモンタルタル  
☉ 合鴨と野菜の甘辛味噌焼き

明石焼き風／広島菜ときゅうりの赤しそ和え／さつま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
491kcal	12.8g	33.6g	34.6g	2.8g

29水

☉ 黒酢の酢鶏  
海老入り白身カツソース

きんぴられんこん／大豆の梅ネギ和え／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
429kcal	13.8g	25.3g	38.5g	2.5g

30木

☉ 粗挽きハンバーグデミタソース  
豚たま焼肉だれ炒め

菜の花入り花形豆腐の揚げ物／切干大根煮／小松菜のオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
420kcal	16.7g	29.3g	24.6g	3.0g

31金

☉ もり山監修唐揚げ  
鶏そぼろと春雨の黒胡麻ナッツ炒め

海鮮チヂミ／揚げナスの煮びたし／人参のカレーラペサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
505kcal	14.2g	35.9g	33.0g	3.0g

7(火) こだわり

☉ 合鴨の BBQ 炒め  
☉ 牛ハラミカツ 塩レモンタルタル

22(水) こだわり

☉ ビーフ入りハンバーグトマトソース  
☉ フライドチキンシーフードカレーソース

3(金) こだわり

☉ 鶏肉と野菜のオイスター炒め  
☉ 本まぐろメンチ

16(木) こだわり

☉ ベーコンと枝豆のクリームコロッケ  
☉ 月見ハンバーグ 和風玉ねぎソース

※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。