



月	火	水	木	金	土
			6月30日	7月1日	7月2日
...	...	...	鶏肉の玉子とじ 天ぷら チンジャオロース ちびっこ豆腐 434.6cal 24.3g 3.1g	サーモンムニエル ベーコンほうれん草コロッケ 水ギョーザ(ポン酢) ひじきと大豆の煮付 424.3Kcal 18.7g 2.30g	ポークピカタ チーズハンペンフライ 切干大根のサラダ 五目煮 415.7Kcal 17.5g 3.1g
4	5	6	7	8	9
鶏肉の唐揚げ カジキの照焼き 肉野菜炒め 厚焼き玉子 498.7Kcal 28.5g 3.0g	自家製豚カツ ビーフカレー 赤魚の塩焼き ワカメとカニカマの酢物 475.5Kcal 24.3g 2.0g	のり弁 ホッケの塩焼き 牛肉コロッケ 春雨サラダ 474.5Kcal 33.7g 2.9g	豚肉と野菜の甘酢あん イカの照焼き 回鍋肉 わかめと大根のサラダ 469.1Kcal 27.9g 3.2g	鶏肉の香味焼き 白身魚フライ(ホキ) 厚揚げとコンニャクの甘辛煮 ゴボウサラダ 499.1Kcal 19.9g 2.3g	肉天 秋刀魚の塩焼き 野菜炒め サラダ 510.5Kcal 18.9g 2.7g
11	12	13	14	15	16
ハンバーグステーキ イカフライ ポテトサラダ 切干大根の甘辛煮 486.6Kcal 24.2g 2.7g	麻婆豆腐 春巻き&シュウマイ 鶏肉と大根のつや煮 スパサラダ 388.4Kcal 18.4g 3.2g	焼肉とうどん麺つゆ添え 厚切りハムカツ 筑前煮 白菜とベーコンのソテー 411.6Kcal 17.1g 2.9g	メンチカツ ブリの照焼き 水ギョーザ 刻み昆布の甘辛煮 461.6Kcal 14.1g 2.0g	豚肉のしょうが焼き 白身魚の唐揚げ(タラ) チンジャオロース もやしとほうれん草ナムル 485.7Kcal 20.5g 4.1g	キーマカレー玉子添え 串カツ ニシンの味醂焼き イタリアンサラダ 455.7Kcal 20.5g 3.2g
18	19	20	21	22	23
海の日	チキングリル(マスタード) エビフライ&コロッケ 明太子春雨サラダ ひじきと竹輪の煮付 498.0Kcal 22.4g 2.7g	自家製ヒレカツ 鮭の塩焼き ビーフカレー 厚揚げの甘辛煮 523.5Kcal 26.5g 3.2g	牛肉と焼豆腐すき煮 サワラの西京漬焼き 天ぷら 白菜のお浸し 492.1Kcal 18.7g 2.6g	肉団子の甘酢あん オムレツ バンバンジー 豚肉と大根の煮付 386.7Kcal 14.6g 2.9g	鶏肉の玉子とじ コロッケ ハスの金平煮 冷製パスタ 416.7Kcal 12.6g 2.1g
24	25	26	27	29	30
牛しゃぶ(ポン酢) サバの照焼き キーマカレークノーデル 竹の子のオイスター炒め 426.2Kcal 22.5g 3.1g	厚揚げの麻婆風 赤魚の塩焼き パリパリ春巻き 塩焼きそば 356.8Kcal 25.1g 2.3g	デミグラスハンバーグ 自家製サーモンフライ 肉野菜炒め かぼちゃとコンニャクの煮付 482.8Kcal 18.5g 4.1g	鶏肉の唐揚げ ホッケの塩焼き ポテトサラダ(サウザン) 五目煮 441.3Kcal 23.7g 2.36g	自家製かに玉 メンチカツ マロニーサラダ ゼンマイと油揚げの煮付 330.8Kcal 14.1g 2.6g	鶏肉トマトチーズ焼き ハムカツ ホイコーロー 金平ゴボウ 430.8Kcal 12.5g 2.9g

○ ご注文はA.M 9: 30
までをお願い致します。

○ 副食(おかず)の
容器は電子レンジで
使用しないで下さい。

○ 食品衛生上、
P.M 1: 00までに
お召し上がり下さい。

○ 弁当箱を灰皿として
使用しないで下さい。

○ 仕入の都合上、一部
変更になることが
ございます。

○ 弁当箱は当日返却で
お願いします。翌日以降
になる場合は、軽く
洗って下さいませ様
お願い致します。

★ カロリーを表示
してありますが、お
かずのみのカロリー
です。ライスのカロ
リーは420Kcal
(普通ライス)です。
半ライス280Kcal
です。