



| 月  | 火  | 水  | 木   | 金  | 土   |
|--|--|--|---|--|---|
| 8月1日   | 2  | 3  | 4   | 5  | 6   |
| 豚肉の生姜焼き<br>ズワイガニのクリームコロッケ<br>水ギョーザ<br>ひじきの煮付   | 牛肉とうどん麺つゆ添え<br>天ぷら盛り合わせ<br>カジキの照焼き<br>大根と豚肉の甘辛煮      | 自家製豚カツ<br>ビーフカレー<br>アジの塩焼き<br>マカロニサラダ            | チキンのトマト煮<br>イカフライ&コロッケ<br>目玉焼き<br>高野豆腐とコンニャクの煮付 | 豚肉と野菜の甘酢あん<br>サバの照焼き<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>春雨サラダ    | ポークソテー<br>白身魚フライ(ホキ)<br>金平ゴボウ<br>サラダ        |
| 497.6Kcal 20.3g 3.9g                           | 483.8Kcal 17.1g 3.2g                                 | 493.9Kcal 26.4g 4.5g                             | 506.8Kcal 28.1g 3.4g                            | 524.8Kcal 26.2g 5.1g                             | 381.9Kcal 20.3g 3.9g                        |
| 8  | 9  | 10   | 11  | 12   | 13  |
| チキンの照焼き<br>春巻&シュウマイ<br>チンジャオロース<br>ハンパシ        | メンチカツ<br>サワラの西京漬け焼き<br>がんもの含め煮<br>肉野菜炒め              | ハンバーグステーキ<br>エビフライ&コロッケ<br>イタリアンサラダ<br>鶏肉と大根のつや煮 | 祝日(山の日)   | 夏季休暇   | 夏季休暇  |
| 472.7Kcal 25.1g 4.2g                           | 517.1Kcal 29.4g 3.7g                                 | 458.6Kcal 17.2g 3.2g                             |   |  |   |
| 15   | 16   | 17   | 18  | 19   | 20  |
| 夏季休暇   | 鮭の塩焼き<br>ほうれん草ベーコンコロッケ<br>ゼンマイと油揚げの煮付<br>ワカメとカニカマの酢物 | 鶏肉の唐揚げ<br>ホッケの塩焼き<br>ホイコーロー<br>ラタトゥイユ            | 牛肉のすき焼風煮付<br>天ぷら<br>サバの塩焼き<br>白菜のおひたし           | スパニッシュオムレツ<br>キーマカレークノーデル<br>筑前煮<br>モヤシとほうれん草ナムル | 豆腐チーズグラタン<br>サーモンフライ<br>切干大根サラダ<br>イカと里芋の煮付 |
|  | 494.4Kcal 29.1g 2.7g                                 | 491.1Kcal 25.7g 3.3g                             | 498.2Kcal 21.6g 2.4g                            | 389.2Kcal 14.2g 3.1g                             | 494.1Kcal 30.4g 3.4g                        |
| 22   | 23   | 24   | 25  | 26   | 27  |
| 牛しゃぶ(ゴマダレ)<br>ブリの照焼き<br>クリームコロッケ<br>豚肉のオイスター炒め | 自家製ヒレカツ<br>チキンカレー<br>赤魚のバジル焼き<br>刻み昆布の甘辛煮            | 肉団子の甘酢あんかけ<br>チーズオムレツ<br>ポテトサラダ<br>豚肉のごま味噌和え     | 麻婆豆腐<br>イカの照焼き<br>春巻き<br>白菜とベーコンのソテー            | 鶏肉の玉子とじ<br>メンチカツ<br>肉野菜炒め<br>ワカメときゅうりの酢物         | 天ぷら<br>秋刀魚の塩焼き<br>なすの生姜和え<br>肉じゃが           |
| 318.1Kcal 18.9g 2.8g                           | 456.9Kcal 26.3g 5.1g                                 | 456.7Kcal 14.1g 3.1g                             | 361.4Kcal 18.9g 3.7g                            | 467.2Kcal 22.5g 3.2g                             | 499.1Kcal 21.2g 3.2g                        |
| 29   | 30   | 31   | ...   | 7月29日  | 7月30日                                       |
| デミグラスハンバーグ<br>サーモンフライ<br>ペペロンチーノ<br>目玉焼き       | 豚肉ケチャップ照焼き<br>天ぷら盛り合わせ<br>五目煮<br>ちびっ子豆腐              | チキンのバター風味焼き<br>牛肉コロッケ<br>春雨サラダ<br>厚揚げとコンニャクの甘辛煮  | ...   | 自家製かに玉<br>メンチカツ<br>マロニーサラダ<br>ゼンマイと油揚げの煮付        | 鶏肉トマトチーズ焼き<br>ハムカツ<br>ホイコーロー<br>金平ゴボウ       |
| 471.6Kcal 19.6g 3.1g                           | 443.4Kcal 17.6g 3.1g                                 | 462.5Kcal 22.5g 3.1g                             |   | 330.8Kcal 14.1g 2.6g                             | 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。