



月	火	水	木	金	土
...	...	5月31日 厚揚げの麻婆風 メバルの照焼き 塩焼きそば & 春巻き ハスの金平煮 493.9Kcal 26.4g 4.5g	6月1日 チキングリル野菜添え 白身魚(ホキ)の唐揚げ ひき肉ともやしの醤油炒め 明太子春雨サラダ 454.6Kcal 24.1g 3.3g	2 自家製かに玉 厚切りハムカツ エリンギの中華炒め ひじきと大豆のうま煮 397.6Kcal 21.5g 2.1g	3 チキングラタン サーモンフライ 金平ゴボウ 和風サラダ 407.6Kcal 31.5g 3.2g
5 ヒレカツ ブリの照り焼き 肉野菜炒め 切干大根の甘辛煮 427.6Kcal 18.1g 4.1g	6 ハンバーグステーキ イカフライ & コロッケ 筑前煮 イタリアンサラダ 454.1Kcal 20.8g 3.1g	7 すき焼風煮付盛り合せ サワラの西京漬け焼き 天ぷら きゅうりとわかめの酢物 418.4Kcal 21.2g 3.3g	8 五目御飯 サバの塩焼き チキンカツ ジャーマンポテト 403.87Kcal 17.6g 3.9g	9 豚マリネの生姜焼き 野菜コロッケ チンジャオロース モヤシと人参のナムル 424.8Kcal 19.9g 3.4g	10 肉天 自家製オムレツ スパサラダ ナスのオイスター炒め 468.1Kcal 18.4g 3.5g
12 鶏肉の照焼き 春巻き & カニシュウマイ 春雨サラダ(コールスロー) コンニャクとがんもの煮付 497.1Kcal 16.7g 4.4g	13 自家製豚カツ ビーフカレー 焼魚: 赤魚のバジル焼き 刻み昆布と油揚げの甘辛煮 485.7Kcal 28.8g 3.4g	14 鶏肉の唐揚げ サバの照焼き ゼンマイと竹の子のうま煮 水餃子ポン酢添え 424.1Kcal 24.3g 4.7g	15 鮭の塩焼き 牛肉コロッケ 豚肉とキャベツのみそ炒め バンバンジー 393.87Kcal 14.6g 3.9g	16 肉団子甘酢あんかけ プレーンオムレツ 五目煮 マカロニサラダ 404.4Kcal 19.1g 3.8g	17 鶏肉の玉子とじ 天ぷら ポテトサラダ ハスの金平煮 490.0Kcal 19.4g 3.9g
19 牛肉の冷しゃぶ(ゴマダレ) キーマカレークノーデル メバルの照焼き ひじきと油揚げの煮付 411.7Kcal 17.1g 3.1g	20 アジフライ ハンペンとウインナー香味焼 煮物盛り合わせ 枝豆人参しょうが白揚げ 428.8Kcal 19.1g 3.2g	21 豚ロースの味噌焼き 天ぷら: かき揚げ モヤシの醤油炒め 餅巾着の甘辛煮 409.5Kcal 26.9g 2.5g	22 鶏肉と野菜のトマト煮 とうもろこしの香ばし揚げ ペペロンチーノ 大根と豚肉の甘辛煮 411.6Kcal 13.9g 3.1g	23 ポテトグラタン 塩だれ豚カルビ風カツ 三角豆腐天 春雨サラダ 488.6Kcal 13.9g 4.2g	24 巣ごもり玉子 野菜コロッケ ナスの生姜和え サラダ 421.6Kcal 13.1g 3.3g
26 ハンバーグキノコソース 紅ズワイガニのクリームコロッケ 里芋とコンニャクの煮付 肉野菜炒め 483.2Kcal 17.4g 3.6g	27 スタミナ厚揚げマーボ ニシンの味醂焼き チリソース春巻き 塩焼きそば 401.8Kcal 20.1g 3.2g	28 焼肉とうどん・麺つゆ添え サーモンフライ 青梗菜のオイスター炒め 金平ゴボウ 392.6Kcal 22.5g 2.2g	29 チキンカレー メンチカツ ホッケの塩焼き 切干大根の甘辛煮 450.2Kcal 21.6g 3.1g	30 酢豚 チーズオムレツ ホイコーロー ひじきサラダ 393.3Kcal 14.6g 3.5g	...

○ 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  
洗って下さいます様  
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。