



月	火	水	木	金	土
...	8月31日 夏野菜カレー チキンカツ 焼魚: 赤魚の塩焼き マカロニサラダ 451.8Kcal 29.5g 3.3g	9月1日 豚肉の生姜焼き 野菜コロッケ 牛肉と白菜のソテー ひじきと油揚げのうま煮 365.1Kcal 12.6g 3.1g	2 鶏肉の玉子とじ アジフライ 切干大根の甘辛煮 ジャーマンポテト 416.7Kcal 17.6g 3.2g
4	5	6	7	8	9
本コース豚カツ 焼魚: 鮭の塩焼き 筑前煮 春雨ピリ辛サラダ 392.5Kcal 18.6g 2.1g	若鶏の唐揚げ ニシンの味醂焼き 豚肉とキャベツコチュジャン炒め マカロニとベーコンのサラダ 412.0Kcal 21.5g 2.7g	ブリの豆板醤照焼き 特製ヒレカツ 蒸し鶏とわかめ胡麻和え風 もやしのオイスター炒め 409.1Kcal 22.5g 3.0g	牛肉の冷しゃぶ サバのエスニック照焼き 笹かまと野菜の天ぷら 刻み昆布と人参のうま煮 388.1Kcal 16.7g 2.1g	挽肉入り自家製オムレツ パリパリ春巻き 蟹シュウマイ ゼンマイと竹の子の甘辛煮 377.7Kcal 17.6g 2.7g	肉天 ホッケの塩焼き 野菜炒め レンコンの金平煮 398.1Kcal 12.1g 3.1g
11	12	13	14	15	16
鶏肉の生姜照焼き 牛肉コロッケ チンジャオロース コンニャクとガンモの煮付 419.5Kcal 26.6g 3.7g	ハンバーグ(クリームソース) イカフライ&コロッケ 五目煮 肉野菜炒め 415.0Kcal 21.4g 2.1g	ビーフカレー チキンカツ ハムエッグ イタリアンサラダ 413.5Kcal 18.5g 2.2g	厚揚げのマーボ風 メバルの照焼き しそ巻き棒ギョーザ 塩焼きそば 381.1Kcal 14.7g 3.6g	鶏肉と野菜のトマト煮 キーマカレークノーデル 白菜とベーコンのソテー 高野豆腐のうま煮 387.7Kcal 18.1g 2.4g	巣ごもり玉子 ハムカツ ナスの味噌炒め サラダ 402.7Kcal 13.6g 2.8g
18	19	20	21	22	23
敬老の日 419.5Kcal 21.6g 2.3g	牛しゃぶ(ゴマダレ) サワラの西京漬け焼き メンチカツ 切干大根と油揚げの甘辛煮 414.5Kcal 22.6g 2.1g	ビーフシチュー プレーンオムレツ 真アジフライ ワカメとキュウリの酢物 436.0Kcal 20.4g 2.2g	牛肉と焼豆腐のうま煮 ホッケの塩焼き 竹輪の2色揚げ キャベツの胡麻和え 401.1Kcal 17.7g 3.6g	チキングリルマスタード サーモンフライ 竹の子オイスター炒め マカロニサラダ 402.7Kcal 18.6g 2.1g	秋分の日
25	26	27	28	29	30
トマトデミハンバーグ エビフライ&コロッケ 水ギョーザ ひじきと油揚げの煮付 419.5Kcal 21.6g 2.3g	鶏肉の唐揚げ 秋刀魚の塩焼き 春雨サラダ 厚焼き玉子 408.0Kcal 27.1g 2.1g	五目御飯 サバの照焼き かき揚げ 豚肉とキャベツの味噌炒め 387.5Kcal 24.5g 3.1g	チキンカレー 豚カツ 焼魚: 赤魚塩焼き 煮物盛合せ 416.0Kcal 29.4g 2.8g	豚肉と野菜の甘酢あん チーズオムレツ チンジャオロース ペペロンチーノ 432.5Kcal 22.5g 3.2g	チキングラタン キャベツメンチカツ 野菜炒め 金平ゴボウ 396.7Kcal 16.6g 1.9g

○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。