



月	火	水	木	金	土
...	...	...	5月31日 のり弁 赤魚の塩焼き 野菜コロッケ 豚肉と白菜ピリ辛炒め 389.1Kcal 21.4g 3.4g	6月1日 ハンバーグ(ペッパーソース) 自家製サーモンフライ コンニャクと里芋の煮付 イタリアンサラダ 382.5Kcal 22.5g 3.1g	2 トマトグラタン ハムカツ 野菜炒め 和風サラダ 405.1Kcal 11.6g 3.1g
4 特製ロース豚カツ 焼魚: ホッケの塩焼き 肉野菜炒め 刻み昆布と油揚げの甘辛煮 411.6Kcal 18.1g 4.1g	5 鶏肉の柚子胡椒焼き タコキャベツカツ 春雨サラダ 切干大根の煮付け 404.1Kcal 20.8g 3.1g	6 麻婆豆腐 目玉焼き パリパリ春巻き 海鮮塩焼きそば 388.4Kcal 21.2g 3.3g	7 特製チキンカツ ブリの照焼き タラコ風味スパソテー 牛肉と大根のうま煮 403.7Kcal 17.6g 3.9g	8 挽肉入り自家製オムレツ ふわとろポテトコロッケ モヤシとほうれん草ナムル ひじきと油揚げの甘辛煮 384.8Kcal 19.9g 3.4g	9 ポークピカタ アジフライ 金平ゴボウ 中華サラダ 408.1Kcal 18.4g 3.5g
11 グリルハンバーグステーキ ズワイガニクリームコロッケ 五目煮 フレンチサラダ 401.7Kcal 17.1g 3.1g	12 特製ヒレカツ サバのコチュジャン焼き バンバンジー(ゴマダレ) ゼンマイと油揚げの煮付 396.8Kcal 19.1g 3.2g	13 豚肉と野菜甘酢あん チーズ入りオムレツ 回鍋肉 スパサラダ 399.5Kcal 26.9g 2.5g	14 チキンの照焼き 天ぷら: かき揚げ 肉野菜炒め マカロニサラダ 392.6Kcal 22.5g 2.2g	15 メンチカツ ビーフカレー ニシンの味醂焼き ワカメとカニカマの酢物 400.2Kcal 21.6g 3.1g	16 肉天 かに玉 ジャーマンポテト ハスの金平煮 393.3Kcal 14.6g 3.5g
18 五目御飯 牛肉コロッケ サワラ西京漬け焼き 明太春雨サラダ 387.5Kcal 25.6g 3.7g	19 牛焼肉(麵つゆ添え) 竹輪の2色揚げ 筑前煮 モヤシとニラのオイスター炒め 405.3Kcal 21.4g 2.1g	20 豚肉の生姜焼き キーマカレークノーデル 水ギョーザ 刻み昆布と油揚げの甘辛煮 403.5Kcal 18.5g 2.2g	21 鶏肉のトマト煮 ホタテ風味カツ 白菜と小松菜のおひたし ゴボウとハスの金平煮 381.9Kcal 14.7g 3.6g	22 肉団子甘酢あんかけ プレーンオムレツ ペペロンチーノ 厚揚げのキムチ煮 417.7Kcal 18.1g 2.4g	23 鶏肉の玉子とじ 天ぷら 野菜炒め サラダ 412.7Kcal 13.6g 2.8g
25 牛しゃぶ(ゴマダレ) 厚切りハムカツ 秋刀魚の塩焼き ゼンマイと油揚げの煮付 397.1Kcal 16.7g 4.4g	26 ストロガノフ風ハンバーグ イカフライ&コロッケ ほうれん草とモヤシナムル 高野豆腐のうま煮 405.7Kcal 28.8g 3.4g	27 自家製豚カツ スパイシーチキンカレー ホッケの塩焼き ひじきと竹輪の甘辛煮 394.1Kcal 24.3g 4.7g	28 若鶏の唐揚げ 赤魚の塩焼き 豚肉とキャベツ味噌炒め 切干大根柚子胡椒サラダ 393.7Kcal 14.6g 3.9g	29 アジフライ ハンペン香味焼き 春雨ともやし中華サラダ 五目煮 404.4Kcal 19.1g 3.8g	30 ポテトグラタン ヒレカツ 蟹シュウマイ ゴボウサラダ 420.0Kcal 19.4g 3.9g

○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。