



| 月  | 火   | 水   | 木   | 金  | 土   |
|--|---|---|---|--|---|
| 7月29日  | 7月30日   | 7月31日   | 8月1日  | 2  | 3   |
| 牛しゃぶ(焙煎ゴマダレ)<br>ホタテ風味カツ<br>メバルの照り焼き<br>刻み昆布と油揚げのうま煮<br>381.9Kcal 20.3g 3.9g    | チキンカチャトーラ<br>春巻き&シュウマイ<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>インゲンの胡麻和え<br>402.8Kcal 14.2g 3.7g | ハンバーグ(グリルソース)<br>イカフライ&コロッケ<br>ポテトサラダ<br>豚肉と大根の甘辛煮<br>398.5Kcal 22.2g 3.7g    | 鶏肉の唐揚げ野菜添え<br>サバの照り焼き<br>スパソテー:カルボナーラ<br>もやしと小松菜のナムル<br>411.6Kcal 16.6g 3.1g  | 特選ヒレカツ<br>ビーフカレー<br>目玉焼き<br>フレンチサラダ<br>403.4Kcal 15.6g 3.7g                  | 鶏肉の玉子とじ<br>ピリ辛タコカツ<br>野菜炒め<br>和風サラダ<br>402.5Kcal 22.5g 3.1g   |
| 5  | 6   | 7   | 8   | 9  | 10  |
| チキングリルマスタード<br>サーモンフライ<br>春雨サラダ(サウザンドレ)<br>がんとコンニャクの煮付<br>412.4Kcal 21.1g 2.7g | 黒ムツの照焼き<br>メンチカツ<br>豚肉とキャベツ黒胡椒炒め<br>挽肉と大根のピリ辛煮<br>388.2Kcal 21.6g 2.3g      | 挽肉と焼き豆腐のマーボ風<br>パリパリ春巻き&シュウマイ<br>チーズオムレツ<br>ワカメと竹輪の酢物<br>391.1Kcal 20.7g 2.3g | 豚しゃぶ(おろしポン酢)<br>キーマカレークノードル<br>赤魚のバジル焼き<br>刻み昆布とハスの煮付<br>409.2Kcal 18.2g 3.1g | 特製チキンカツ<br>ホッケの塩焼き<br>ペンネアラビアータ<br>切干大根の柚子サラダ<br>404.1Kcal 26.4g 3.4g        | 夏季休暇  |
| 12   | 13  | 14  | 15  | 16   | 17  |
| 夏季休暇   | 夏季休暇  | 夏季休暇  | 夏季休暇  | 自家製肉天<br>巣ごもり玉子<br>タラコスパソテー<br>インゲンの胡麻和え<br>407.1Kcal 28.4g 3.7g             | ポークピカタ<br>コロッケ<br>春雨サラダ<br>回鍋肉<br>398.6Kcal 17.2g 3.2g        |
| 19   | 20  | 21  | 22  | 23   | 24  |
| ストロガノフ風ハンバーグ<br>イカフライ&コロッケ<br>ポテトサラダ<br>筑前煮<br>407.6Kcal 21.3g 3.9g            | すき焼風煮付盛り合せ<br>サバの塩焼き<br>竹輪天<br>カニカマとわかめの酢物<br>393.8Kcal 16.1g 3.2g          | 本ローズ豚カツ<br>ブリの照焼き:玉子添え<br>肉野菜炒め<br>切干大根の甘辛煮<br>403.9Kcal 22.4g 3.5g           | チキンカレー<br>ランチグラタンコロッケ<br>メバルのコチュジャン焼き<br>イタリアンサラダ<br>406.8Kcal 24.1g 3.4g     | 静岡産豚肉メンチカツ<br>サワラの西京漬焼き<br>バンバンジー(胡麻ドレ)<br>大根と豚肉のうま煮<br>394.8Kcal 26.2g 3.1g | ドフィノア風グラタン<br>チキンカツ<br>五目煮<br>フレンチサラダ<br>381.9Kcal 20.3g 3.9g |
| 26   | 27  | 28  | 29  | 30   | 31  |
| 牛肉と野菜の冷しゃぶ<br>厚切りハムカツ<br>ニシンの味醂焼き<br>刻み昆布と油揚げの煮付<br>388.1Kcal 18.9g 2.8g       | 鶏の唐揚げチリソースがけ<br>ホッケの塩焼き<br>モヤシのコチュジャン炒め<br>玉子豆腐<br>396.9Kcal 16.3g 3.1g     | ポークソテー野菜添え<br>野菜コロッケ<br>水ギョーザ(ポン酢添え)<br>ゼンマイと油揚げの煮付<br>406.7Kcal 14.1g 3.1g   | チキンの照焼き<br>春巻き&シュウマイ<br>白菜とモヤシのナムル<br>ひじきと油揚げの煮付<br>401.4Kcal 17.9g 3.7g      | ハンバーグステーキ<br>ズワイガニクリームコロッケ<br>春雨コールスローサラダ<br>タコ生姜天<br>407.2Kcal 22.5g 3.2g   | 自家製オムレツ<br>肉天<br>野菜炒め<br>ペンネサラダ<br>389.1Kcal 21.2g 3.2g       |

○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。