



月	火	水	木	金	土
9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	2	3
牛肉冷しゃぶ(焙煎ゴマダレ) チーズin南瓜コロッケ 目玉焼き 里芋とコンニャクの煮付 390.7Kcal 22.5g 3.0g	ストロガノフ風ハンバーグ ズワイガニクリームコロッケ ペンネサラダ 厚揚げの甜麵醬煮 401.5Kcal 21.3g 2.0g	チキングリル玉子添え タラの唐揚げ:チリソース 豚肉とキャベツの味噌炒め ワカメとカニカマの酢物 391.5Kcal 21.7g 2.9g	特選ヒレカツ チキンカレー 焼魚:赤魚の塩焼き フレンチサラダ 391.6Kcal 16.9g 3.8g	自家製肉天 サバの照焼き玉子添え 春雨コールスローサラダ 切干大根と油揚げの甘辛煮 394.8Kcal 13.7g 3.7g	ムサカ(トマトグラタン) クラッシュハムカツ 野菜炒め サラダ 399.3Kcal 21.4g 3.4g
5	6	7	8	9	10
豚肉しょうが焼き 野菜コロッケ ジェノベーゼパスタ インゲンの胡麻和え 381.1Kcal 14.9g 2.8g	鶏唐揚げ:カポナータ風 プレーンオムレツ モヤシとほうれん草ナムル 刻み昆布と人参の煮付 396.9Kcal 17.3g 4.1g	挽肉と焼き豆腐の麻婆風 ランチグラタンコロッケ 目玉焼き モヤシのオイスター炒め 399.7Kcal 16.1g 3.1g	ハンバーグ・ザンガラソース イカフライ&コロッケ 筑前煮 きゅうりとカニカマの酢物 402.4Kcal 18.9g 2.7g	チキン照焼き野菜添え 春巻き&シュウマイ ペンネアラビアータ 厚揚げのピリ辛煮 397.2Kcal 20.5g 3.2g	自家製かに玉 カレーコロッケ 回鍋肉 ゴボウサラダ 399.1Kcal 20.2g 3.2g
12	13	14	15	16	17
牛しゃぶ(おろしポン酢) 厚切りハムカツ メバルのもろみ照焼き ひじきと油揚げの煮付 381.1Kcal 17.6g 2.9g	豚肉とハンペン香味焼き 特選アジフライ ペペロンチーノ 大根とハスの煮付 393.8Kcal 16.6g 3.5g	特製チキンカツ ビーフカレー ニシン味噌漬け焼き イタリアンサラダ 405.4Kcal 13.1g 3.3g	肉団子甘酢あんかけ チーズオムレツ ポテトサラダ がんもとコンニャクのうま煮 387.9Kcal 14.5g 2.5g	本ロース豚カツ サワラの西京漬け焼き 肉野菜炒め 切干大根柚子胡椒サラダ 394.6Kcal 18.3g 3.6g	鶏肉玉子とじ タコキャベツカツ 大根のうま煮 モヤシナムル 399.1Kcal 20.2g 3.2g
19	20	21	22	23	24
五目炊き込み御飯 焼魚:ホッケ塩焼き 牛肉コロッケ 明太子春雨サラダ 395.1Kcal 20.1g 3.9g	豚肉のはちみつ照焼き 六種彩野菜入カレーコロッケ タラコスパソテー モヤシのしょうゆ炒め 403.3Kcal 14.5g 3.2g	すき焼風煮付盛合せ サバの塩焼き 竹輪天 ワカメとニンジンの酢物 390.8Kcal 22.6g 3.9g	チキングリル野菜炒め ズワイガニクリームコロッケ モヤシと小松菜のナムル ゼンマイと筍の煮付 396.3Kcal 17.4g 3.3g	ドフィンア風グラタン 静岡産豚肉メンチカツ 玉子豆腐 ひじきとさつま揚げの煮付 405.7Kcal 20.5g 3.2g	ポークピカタ 枝豆コロッケ 野菜炒め 和風サラダ 402.8Kcal 12.5g 2.9g
26	27	28	29	30	31
オーロラソースハンバーグ サーモンフライ ポテトサラダ 刻み昆布とハスの煮付 396.1Kcal 16.7g 3.6g	自家製肉天 焼魚:ブリの照焼き ペンネアラビアータ モヤシのコチュジャン炒め 385.2Kcal 19.6g 3.7g	牛しゃぶ(ゴマダレ) イカと彩り野菜のカツ アジの塩焼き 紅あづま甘露煮 373.1Kcal 14.6g 3.8g	特製豚カツ ビーフカレー 目玉焼き ワカメとカニカマの酢物 391.1Kcal 12.5g 3.3g	鶏の唐揚げ甘酢あん モダン平焼き(お好み焼風) キャベツと豚肉みそ炒め 切干大根の甘辛煮 394.9Kcal 14.4g 3.7g	パンプキングラタン バジルチキンカツ 五目煮 サラダ 406.7Kcal 12.6g 2.1g

○ご注文はA.M 9:30  
までにご利用致します。

○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。