



月	火	水	木	金	土
...	9月28日 ポークソテー野菜添え トマト包みメンチカツ ペペロンチーノ 厚揚げと里芋の煮付 393.8Kcal 20.6g 3.5g	9月29日 自家製肉天 ホッケの塩焼き モヤシとほうれん草ナムル 五目煮 415.4Kcal 23.1g 3.3g	9月30日 鶏肉の照焼き野菜炒め 六種彩野菜カレーコロッケ 肉野菜炒め 切干大根柚子胡椒サラダ 427.9Kcal 24.5g 4.5g	10月1日 特製チキンカツ サバの照焼き 明太子春雨サラダ ゼンマイとハスのうま煮 397.2Kcal 20.5g 3.2g	2 豚肉生姜焼き 野菜コロッケ ギョーザ サラダ 399.1Kcal 20.2g 3.2g
4	5	6	7	8	9
デミグラスハンバーグ サーモンフライ サウザンポテトサラダ ひじきと大豆の煮付 396.9Kcal 17.3g 4.1g	牛すき焼風煮付盛合せ 秋刀魚の塩焼き 竹輪の磯部揚げ モヤシの中華和え 399.7Kcal 16.1g 3.1g	チキンの香味焼き 春巻き&シュウマイ 野菜炒め 刻み昆布とゴボウのうま煮 402.4Kcal 18.9g 2.7g	自家製豚カツ ポークカレー 赤魚の塩焼き フレンチサラダ 397.2Kcal 20.5g 3.2g	鶏の唐揚げ(ヤンニウム風) プレーンオムレツ ペンネアラビアータ 大根とハスのピリ辛煮 399.1Kcal 20.2g 3.2g	舌平目ムニエル メンチカツ シュウマイ サラダ 381.9Kcal 20.3g 3.9g
11	12	13	14	15	16
牛しゃぶ(焙煎ゴマダレ) チーズ入りカボチャ包揚げ 目玉焼き 切干大根と油揚げの甘辛煮 388.1Kcal 18.9g 2.8g	豚肉ケチャップ照焼き 牛肉コロッケ ペペロンチーノ ゼンマイと竹の子のうま煮 396.9Kcal 16.3g 3.1g	挽肉と焼豆腐の麻婆風 厚切りハムカツ プレーンオムレツ わかめと人参の酢物 406.7Kcal 14.1g 3.1g	ハンバーグステーキ ズワイガニクリームコロッケ 豚肉とキャベツのみそ炒め ひじきとコンニャクの煮付 401.4Kcal 17.9g 3.7g	黒ムツもろみ照焼き 静岡産豚肉のメンチカツ モヤシと小松菜のナムル 厚揚げと里芋のうま煮 407.2Kcal 22.5g 3.2g	かに玉 カレーコロッケ 春巻き サラダ 389.1Kcal 21.2g 3.2g
18	19	20	21	22	23
特製ヒレカツ 焼魚:ホッケの塩焼き 春雨コールスローサラダ インゲンの白胡麻和え 401.4Kcal 17.4g 3.2g	鶏肉のキヌア衣焼き タコキャベツカツ ポテトサラダ 大根とさつま揚げの煮付 391.6Kcal 15.1g 2.9g	本ロース豚カツ ポークカレー 目玉焼き イタリアンサラダ 399.6Kcal 18.1g 3.1g	豚肉とハンペン香味焼き 牛タントマトクノードル ジェノベーゼパスタ 切干大根と油揚げ甘辛煮 395.7Kcal 19.5g 4.1g	自家製肉天 秋刀魚の塩焼き 厚焼き玉子 肉野菜炒め 382.7Kcal 20.5g 3.2g	チキングリル グラタンコロッケ 餅巾着 サラダ 403.9Kcal 22.4g 3.5g
25	26	27	28	29	30
クリーミーブラウンハンバーグ イカフライ&コロッケ 筑前煮 ワカメときゅうりの酢物 391.4Kcal 17.4g 3.2g	チキンティッカ そら豆たっぷりクリームフライ モヤシとほうれん草ナムル 里芋と高野豆腐の煮付 391.6Kcal 15.1g 2.9g	肉団子甘酢あんかけ オムレツ 春雨サラダ がんもとコンニャクのうま煮 399.6Kcal 18.1g 3.1g	牛肉と焼豆腐のうま煮 サバの塩焼き 竹輪天(胡麻風味) インゲンの胡麻和え 389.7Kcal 19.5g 4.1g	鶏の唐揚げ(カポナータ風) 赤魚の塩焼き クリーミービスкупスタ ひじきと人参の甘辛煮 392.7Kcal 20.5g 3.2g	ポークピカタ ホタテ風味カツ 春巻き サラダ 401.6Kcal 19.1g 2.9g

○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。