



2020年7月6日～7月18日 メニュー

7月 6月	北海道カレーコロッケ & とり利休焼 ナポリタンスパゲティ 472 kcal 塩分 3.1g	冷奴 大根菜炒め
7月 火	ベーコン粒マスマフライ つくね大葉巻おろしポン酢 478 kcal 塩分 3.5g	キーマカレー 刻み昆布サラダ風 いんげんハムソテー
8月 水	鯨南蛮漬け トマトオムレット 435 kcal 塩分 3.8g	チーズサラダ 五目巾着煮 小松菜卵炒め
9月 木	ひれかつ煮 さば照焼 563 kcal 塩分 3.6g	インディアンサラダ 若竹煮
10月 金	クラッシュハムカツ 三元豚味噌焼 542 kcal 塩分 3.7g	肉豆腐 シルバーサラダ ちくわオイスター炒め
11日 土	お・ま・か・せ・メニュー	

13月	チキン南蛮 タルタルソース 銀鮭焼き 427 kcal 塩分 2.8g	牛肉オイスター炒め シーフードマカロニ カリフラワーカレーマリネ
14月 火	ハンバーグ デミソース ほたて風味カツ 547 kcal 塩分 4g	魚肉ハムサラダ にんじんしりしり
15月 水	チンジャオフライ 豆腐ステーキハニーソース 489 kcal 塩分 4.2g	洋風肉じゃが こんにやくサラダ ブロッコリーごま和え
16月 木	豚肉天ぷら 味ポン酢添え 白身魚蒲焼風 368 kcal 塩分 4.1g	親子煮 チーズサラダ チンゲン菜きのこ炒め
17月 金	チーズポロニアカツ 味噌つくね焼 424 kcal 塩分 3.7g	煮物盛合わせ 韓国風金平 しらたき明太和え
18日 土	お・ま・か・せ・メニュー	

※表示の栄養価には、ライス分は含まれておりません。ライスの栄養価は普通ライスは熱量4.14kcal、半ライスは3.02kcalです。国産米を使用しております。仕入れの都合により、一部変更になる事がありますので予めご了承下さい。



★ おすすめメニュー ★
7月 6日(月) 北海道 カレーコロッケ

★ おすすめメニュー ★
7月 13日(月) チキン南蛮

