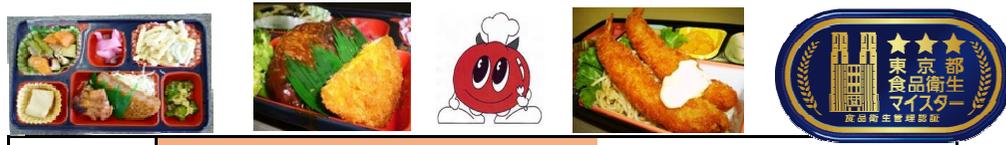


# ☆ ランチお弁当メニュー ☆



6月 7月	<b>海老ビスクフライ</b> チキンステーキ 437 kcal 塩分 3.4g	けんちん煮 シルバーサラダ 魚豆腐団子煮
8月 火	<b>ハムステーキ BBQソース</b> たらのフリッター 332 kcal 塩分 4.2g	ポークカレー 刻み昆布のサラダ ほうれん草白和え
9月 水	<b>豚肉味噌焼</b> 塩マーボー豆腐 371 kcal 塩分 3.9g	海鮮ニラもやし 和風山菜サラダ 白菜中華炒め
10月 木	<b>フライドチキン</b> 枝豆平焼 406 kcal 塩分 2.8g	かぼちゃそぼろあんかけ ペンネサラダ 小松菜おろし和え
11月 金	<b>酢豚</b> つくね大葉巻 449 kcal 塩分 4g	お好み焼オムレツ ハムサラダ ウインナーカレー炒め
12月 土	お・ま・か・せ・メニュー	

14月	<b>牛照焼クノーデルフライ</b> メバルの照焼 421 kcal 塩分 3.7g	煮物盛合わせ 冷奴 青梗菜ゴマ酢和え
15月 火	<b>ハンバーグ トマトソース</b> あおさはんぺんフライ 438 kcal 塩分 3.6g	海草サラダ いんげんおかか和え
16月 水	<b>とり利休焼</b> 揚げだし豆腐 486 kcal 塩分 4g	里芋肉じゃが風煮 マロニーサラダ 五目巾着煮 塩焼そば
17月 木	<b>かつ煮</b> さば生姜焼 492 kcal 塩分 3.9g	インディアンサラダ ちくわオイスター炒め
18月 金	<b>ビーフメンチカツ</b> トマトオムレツ 359 kcal 塩分 3.1g	あさりしぐれ煮 高野豆腐卵とし しらたきと明太和え
19月 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414kcal、半ライスは302kcal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 ★  
6月 7日(月) **海老ビスクフライ**

★ おすすめメニュー ★  
6月 14日(月) **牛照焼クノーデルフライ**

