



2017年8月28日～9月9日 メニュー

8月 28 月	メンチカツ あじ南蛮漬 445 kcal 塩分 3.7g	スパゲティミートソース 海老プロサラダ 青菜おろし和え	4 月	クラッシュハムカツ にしんごまみりん焼 355 kcal 塩分 3.8g	マロニーチャブチェ なす味噌炒め ほうれん草わさび和え
29 火	油淋豚 カレイのレモンペッパー焼 453 kcal 塩分 3.7g	肉団子 鶏じゃが 春雨中華サラダ 帆立アスパラソテー	5 火	豆腐バーグきのこソース ちくわ磯辺揚げ 526 kcal 塩分 4.3g	肉じゃが サラダ風なます もやし炒め
30 水	イタリアンハンバーグ カレーフライ 519 kcal 塩分 4g	ピリ辛ミニフランク 海草サラダ 里芋ゴマ和え	6 水	たらのチリソース ボンゴレビアンコ 428 kcal 塩分 4g	高野豆腐の柳川風 カレー蓮根金平 大根菜おかか和え
31 木	ハムステーキ バーベキューソース いわし唐揚げわさびソース 422 kcal 塩分 2.9g	野菜ペペロンチーノ風 青菜ソテー 高菜ペンネ	7 木	和風チキンカツ ポークバーベキュー 508 kcal 塩分 3.6g	明太オムレツ ツナサラダ さつま揚げピリ辛煮
9月 1 金	チキン南蛮 イタリアンオムレツ 531 kcal 塩分 3.9g	煮物盛合わせ コーンサラダ こんにゃくピリ辛煮	8 金	キスの天ぷら 冷製鶏しゃぶ風 366 kcal 塩分 2.6g	マヨコーン揚げ 切干大根炒め煮 青菜炒め
2 土	お・ま・か・せ・ メニュー		9 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

★ おすすめメニュー ★

8月
30日(水)

イタリアンハンバーグ

★ おすすめメニュー ★

9月
7日(木)

和風チキンカツ

8月31日は「野菜の日」です！

なぜ8月31日が「野菜の日」なのかというと、8月31日という日付が「や(8)さ(3)い(1)」という語呂合わせであることが由来となっています。「野菜の日」については全国青果物商業協同組合連合会など9団体の関係組合によって1983年に制定された記念日となります。この記念日は「野菜の栄養価やおいしさを見直してもらう」ということが目的となって制定された記念日となります。