



2020年6月22日～7月4日 メニュー

| | | |
|---------------|--|----------------------------------|
| 6月 22 月 | 和菜メンチカツ ヒラマサ照焼 382 kcal 塩分 3.7g | 鶏肉カチャトラ風煮 刻み昆布炒め煮 小松菜おろし和え |
| 23 火 | 塩唐揚甘辛ソース ビーフカレー 465 kcal 塩分 3.3g | ミートオムレット 春雨中華サラダ たけのこ土佐煮 |
| 24 水 | 海老天ぷら &かにかま天海苔巻き ハムステーキBBQソース 276 kcal 塩分 3.2g | 八宝菜 ハムサラダ わかめ生姜和え |
| 25 木 | 二層四川麻辣コロッケ 三元豚生姜焼き 436 kcal 塩分 2.8g | 鶏じゃが 棒々鶏風 メンマ高菜炒め |
| 26 金 | ヒレカツ さば照焼 501 kcal 塩分 2.3g | ジャージャン豆腐 マカロニサラダ 中華ポテト |
| 27 土 | お・ま・か・せ・メニュー | |

| | | |
|--------------|--|-------------------------------------|
| 29 月 | エビカツ タルタルソース とり利休焼き 480 kcal 塩分 3.2g | 水餃子香味ソース ビーフン高菜明太炒め 菜の花ごま味噌和え |
| 30 火 | 仙台味噌バーグ 中華風かに玉 398 kcal 塩分 2.9g | 揚げだし豆腐 ハムサラダ 大根菜炒め |
| 7月 1 水 | ピーマン肉詰めフライ &メバル味噌焼 マーボーなす 401 kcal 塩分 3.2g | 鶏つくね串 花野菜サラダ きのこ炒め |
| 2 木 | カレー揚げ サルサソース チキンピカタ 418 kcal 塩分 3.1g | 牛肉チャプチェ ツナサラダ ほうれん草なめ茸和え |
| 3 金 | 豚肉生姜炒め チキンロールフライ 409 kcal 塩分 2.9g | 豆腐バーグ中華あん 三角信田煮 オクラ梅肉和え |
| 4 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 25日(木) 二層四川 麻辣コロッケ

★ おすすめメニュー ★
7月 2日(木) カレイ揚げ サルサソース

