



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

