



2020年7月20日～8月1日 メニュー

7月 20 月	モッツアレラチーズ チキンカツ マス塩焼き 340 kcal 塩分 3g	あさりしぐれ煮 五目マーボーマロニー ほうれん草辛子和え
21 火	明太ハムクノーデル 赤魚甘辛焼 466 kcal 塩分 2g	ハッシュドビーフ マカロニサラダ 肉団子
22 水	白身魚塩唐揚げ & 三元豚生姜焼き じゃがコンソメ煮 398 kcal 塩分 2.8g	ごぼうサラダ わかめの酢の物
23 木	海の日	
24 金	スポーツの日	
25 土	お・ま・か・せ・メニュー	

27 月	昔ながらカレーメンチカ ツ チキンステーキ 437 kcal 塩分 2.5g	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
28 火	北海道秋鮭チーズカツ チキンカレー 510 kcal 塩分 2.9g	オムレツ 春雨サラダ たけのこ土佐煮
29 水	カレイのスパイス揚げ 照りマヨバーグ 365 kcal 塩分 3.2g	煮物盛合わせ ごま味噌金平 エリンギゆず和え
30 木	ひれかつ煮 にしん山椒焼き 461 kcal 塩分 2.6g	海草サラダ ちくわケチャップ和え
31 金	8品目和風カツ 鯨南蛮漬 466 kcal 塩分 3g	青椒肉絲 ハムサラダ ブロッコリーピーナッツ和え
1 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 ★
7月 20日(月) **モッツアレラチーズチキンカツ**

★ おすすめメニュー ★
7月 27日(月) **昔ながらのカレーメンチ**

