



2020年8月17日～8月29日 メニュー

8月 17 月	バジルチキンカツ 鯨サンガ焼 420 kcal 塩分 2.6g	卵豆腐 ごぼうサラダ 若竹煮
18 火	二層麻辣コロッケ 枝豆平焼 376 kcal 塩分 3.8g	カニシューマイ 焼そば 肉詰めいなり煮 小松菜酢味噌和え
19 水	いか天ぷら& あおさはんぺん ハンバーグBBQソース 356 kcal 塩分 3.9g	マーボーなす チーズサラダ 味付山菜
20 木	カレイの唐揚げ& 豚肉生姜炒め あさりトマト煮 344 kcal 塩分 3.3g	切干大根味噌煮 ブロッコリーゴマ和え
21 金	チーズハムカツ 牛肉大和煮 408 kcal 塩分 3.5g	オムレツデミソース マカロニサラダ ピリ辛ちくわ炒め
22 土	お・ま・か・せ・メニュー	

24 月	サーモンフライ タルタルソース ローストチキン サルサソース 391 kcal 塩分 3.8g	野菜炒り煮 高野豆腐 卵とし カニカマソテー
25 火	ハンバーグ デミソース サクサク海老はんぺん 390 kcal 塩分 2g	目玉焼き風オムレツ コーンサラダ 菜の花梅わさび和え
26 水	鶏竜田揚げ チヂミ焼 455 kcal 塩分 2.8g	八宝菜 シルバーサラダ 中華ポテト
27 木	ひれかつ煮 にしんピリ辛焼 444 kcal 塩分 4g	ハムサラダ ポパイソテー
28 金	チンジャオフライ 豆腐しんじょ 477 kcal 塩分 2.9g	親子煮 海鮮ビーフン炒め
29 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 ★
8月 17日(月) **バジルチキンカツ**

★ おすすめメニュー ★
8月 27日(木) **ひれかつ煮**

