



2020年8月31日～9月12日 メニュー

8月 31 月	キャベツメンチカツ 豆腐バーグ 粒マスマヨソース 376 kcal 塩分 3g	ナポリタンスパゲティ なす生姜煮 かぼちゃサラダ 小松菜中華炒め
9月 1 火	フィッシュフライ ミートボール 226 kcal 塩分 1.8g	のり塩ポテト あさり大根 中華サラダ
2 水	マルゲリータフライ たらぴり辛焼 382 kcal 塩分 2.5g	洋風肉じゃが こんにゃくサラダ わかめ生姜和え
3 木	酢豚& つくね大葉巻ハニーソース 目玉風オムレツ 449 kcal 塩分 3.4g	ハムサラダ 高野豆腐煮 ソーセージ煮
4 金	牛カツ ホッケ塩焼 376 kcal 塩分 4.1g	肉豆腐 マカロニサラダ たけのこ味噌煮
5 土	お・ま・か・せ・メニュー	

7 月	厚切りメンチカツ 鱈越後味噌焼 444 kcal 塩分 3.7g	煮物盛合わせ 春雨サラダ ほうれん草ごま和え
8 火	ハムベーコンカツ キーマカレー 411 kcal 塩分 3.2g	ミートオムレツ 茸サラダ カリフラワーマヨチーズ和え
9 水	アジフライ& 三元豚生姜焼 ボンゴレビアンコ 352 kcal 塩分 3.1g	ひじき五目炒り煮 春菊辛子和え
10 木	五目炊き込みご飯 紅生姜かき揚げ 415 kcal 塩分 2.3g	ちくわ磯辺揚げ メバル山椒味噌焼 卵豆腐 金平ごぼう
11 金	フライドチキン 牛肉BBQソース 482 kcal 塩分 2.2g	さば甘辛焼 マロニー中華サラダ にんじん炒め
12 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。

