

# ☆ ランチお弁当メニュー ☆



5月 10月	<b>夏野菜カレーコロッケ</b> 牛肉オイスター炒め 428 kcal 塩分 2.4g	サルサオムレツ 高野豆腐卵とじ 小松菜のおかか和え
11 火	<b>とり天甘辛ソース</b> メバル焼 532 kcal 塩分 3.7g	キーマカレー ハムサラダ ポパイソテー
12 水	<b>ハムステーキ BBQソース</b> ホキ南蛮漬け 451 kcal 塩分 3.9g	山形風芋煮 マロニーサラダ 野菜天煮
13 木	<b>ハンバーグ デミソース</b> イカフライ 410 kcal 塩分 3.5g	目玉風オムレツ カニカマサラダ いんげんベーコンカレーソテー
14 金	<b>えびカツ タルタルソース</b> フヨウハイ和風あん 417 kcal 塩分 3.4g	あさりトマト煮 マカロニサラダ カリフラワーカレーマリネ
15 土	お・ま・か・せ・メニュー	

17 月	<b>和風チキンカツ</b> 鮭津軽味噌焼 316 kcal 塩分 2.7g	きのこスパゲティー 冬瓜のカニカマあん ブロッコリーごま和え
18 火	<b>牛肉ピリ辛炒め</b> カレーのバジルフリッター 359 kcal 塩分 2.5g	煮物盛合わせ ポテトサラダ ほうれん草わさび和え
19 水	<b>三元豚生姜焼</b> 中華春巻 430 kcal 塩分 3.4g	かぼちゃそぼろ煮 海藻サラダ たけのこ煮
20 木	<b>鶏肉チリソース</b> 白身フライ 525 kcal 塩分 2.5g	ハッシュドビーフ 花野菜サラダ 信田巻煮
21 金	<b>豚丼風</b> 豚ロース串カツ 356 kcal 塩分 3.8g	ミートオムレツ 菜の花ごま味噌和え
22 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 ★  
5月  
10日(月) 夏野菜カレーコロッケ

★ おすすめメニュー ★  
5月  
21日(金) 豚丼風

