

☆ ランチお弁当メニュー ☆



5月 24 月	鶏ごぼうカレー包みカツ さば照焼 502 kcal 塩分 3.8g	鶏肉カチャトラ風煮 ビーフンの中華サラダ ピリ辛こんにゃく
25 火	おろしハンバーグ ほたて風味フライ 462 kcal 塩分 3.9g	ポークウインナー チキンサラダ にんじんしりしり この日は十八穀米になります。
26 水	豚ロース塩だれ焼 海老天ぷら 431 kcal 塩分 2.6g	白菜中華旨煮 マロニーサラダ 味付とろろ
27 木	ひれかつ煮 にしんごまみりん焼 428 kcal 塩分 3.9g	大根サラダ ちくわケチャップ
28 金	グリルチキン 野菜卵寄せ 441 kcal 塩分 4g	肉じゃが チーズサラダ いんげんハムソテー
29 土	お・ま・か・せ・メニュー	

31 月	牛すき鍋フライ ナポリタンスパゲティ 335 kcal 塩分 3.1g	味噌つくね 冷奴 にんじんグラッセ
6月 1 火	豚肉味噌炒め ホキの南部揚げ 358 kcal 塩分 3.2g	親子煮風 金平ごぼう 高菜ちくわ
2 水	旨い塩牛タンコロッケ 赤魚甘辛焼 397 kcal 塩分 3.1g	八宝菜 バンサンスー カニカマソテー
3 木	あじフライ 肉豆腐 365 kcal 塩分 3.2g	オムレツデミソース ひじきの五目炒り煮 大根菜卵炒め
4 金	ハム粒マスタードフライ 牛肉大和煮 390 kcal 塩分 3.1g	豆腐ステーキ和風あん マカロニサラダ ふき山椒煮
5 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

★ おすすめメニュー ★
5月 31日(月) **牛すき鍋フライ**

★ おすすめメニュー ★
6月 2日(水) **旨い塩牛タンコロッケ**

いつもご利用ありがとうございます。

