

# ☆ ランチお弁当メニュー ☆



7月 19 月	<b>ささみ揚げのり塩風味</b>  鮭塩焼 376 kcal 塩分 2.6g	<b>あさりしぐれ煮</b> 五目麻婆マロニー ほうれん草辛子和え
20 火	<b>ハムカツ</b>  赤魚甘辛焼 440 kcal 塩分 4g	<b>ハッシュドビーフ</b> マカロニサラダ 肉団子チリソース
21 水	<b>豚肉生姜焼</b>  白身魚の塩唐揚 392 kcal 塩分 2.9g	<b>じゃがコンソメ煮</b> ごぼうサラダ わかめ酢の物
22 木	<b>海の日</b> 	
23 金	<b>スポーツの日</b> 	
24 土	お・ま・か・せ・メニュー	

26 月	<b>焼肉カルビメンチカツ</b>  チキンステーキ 383 kcal 塩分 3.4g	<b>水餃子香味ソース</b> ビーフン高菜明太炒め 菜の花ゴマ味噌和え
27 火	<b>たまごサラダフライ</b> タルタル入り  白身魚明太ソース 512 kcal 塩分 4g	<b>チキンカレー</b> 春雨サラダ たけのこ土佐煮
28 水	<b>照りマヨハンバーグ</b> BBQソース  カレーのスパイス揚 365 kcal 塩分 4.2g	<b>煮物盛合わせ</b> ごま味噌きんぴら
29 木	<b>ひれかつ煮</b>  にしんの山椒焼 458 kcal 塩分 3.9g	<b>大根と海草サラダ</b> ちくわケチャップ
30 金	<b>えびマヨ風コロッケ</b>  あじ南蛮漬 462 kcal 塩分 3.6g	<b>青椒肉絲</b> ハムサラダ ブロッコリーピーナッツ和え 豆マリネ
31 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 ★  
7月  
20日(火) **ハムカツ**

★ おすすめメニュー ★  
7月  
26日(月) **焼肉カルビメンチカツ**

いつもご利用ありがとうございます。

