



## 上メニュー

7月17日~7月29日



Tel:0743-64-3001

7月	<b>海の日</b>			
17日				
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
			脂質	g

7月	<b>国産メンチカツ</b>			
24日	ジャンボシューマイ 金平ごぼう サンド豆のゴマよごし ガンモと椎茸煮つけ			
月曜	エネルギー	329 Kcal	タンパク質	22.7 g
			脂質	14.1 g

7月	<b>チキンステーキ</b>			
18日	ポークロquette 味つけもずく 五目大豆 カリフラワーサラダ			
火曜	エネルギー	341 Kcal	タンパク質	16.7 g
			脂質	13.5 g

7月	<b>開きサンマ</b>			
25日	醤油味の旨味イカツ ころころ根菜煮 チャプチェ風 鶏つくね串			
火曜	エネルギー	317 Kcal	タンパク質	19.8 g
			脂質	12.8 g

7月	<b>こだわりハンバーグ (デミソース)</b>			
19日	おさつコロッケ(黒ごま香) 小松菜とあげの煮つけ 大根とそぼろ卵サラダ 高野含め煮			
水曜	エネルギー	354 Kcal	タンパク質	25.8 g
			脂質	16.3 g

7月	<b>すき焼き風煮</b>			
26日	野菜コロッケ イワシ生姜フライ わかめ酢 小松菜わさび海苔あえ			
水曜	エネルギー	342 Kcal	タンパク質	22.6 g
			脂質	13.7 g

7月	<b>ランチ焼き肉カルビ風メンチカツ</b>			
20日	海鮮チヂミ 筑前煮 紅白酢 青梗菜酢味噌あえ			
木曜	エネルギー	335 Kcal	タンパク質	22.7 g
			脂質	13.8 g

7月	<b>真アジフライ</b>			
27日	濃厚だし巻き ぜんまい炒り煮 青梗菜きのこあえ 鶏つくね串			
木曜	エネルギー	338 Kcal	タンパク質	23.4 g
			脂質	14.1 g

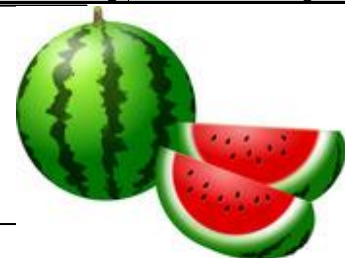
7月	<b>梅チキンカツ</b>			
21日	プレーンオムレツ 千切り大根煮つけ 法蓮草菜種あえ こんにやくピリ辛煮			
金曜	エネルギー	324 Kcal	タンパク質	23.5 g
			脂質	13.7 g

7月	<b>ハムチーズフライ</b>			
28日	キャベツ焼き 切り干し大根煮つけ 大豆とチーズサラダ 大徳寺あえ			
金曜	エネルギー	341 Kcal	タンパク質	20.9 g
			脂質	12.8 g

7月	<b>鶏からオーロラソースあえ</b>			
22日	ひじき炒り煮 春雨中華酢 青梗菜土佐あえ 大根煮つけ			
土曜	エネルギー	342 Kcal	タンパク質	21.7 g
			脂質	15.7 g

7月	<b>カレーハンバーグ</b>			
29日	一口白身フライ(2つ) 野菜田舎煮 クラゲ酢 ちくわ天			
土曜	エネルギー	325 Kcal	タンパク質	22.6 g
			脂質	13.1 g

<旬の食材> 枝豆(えだまめ) - 完熟前の時期に収穫された大豆。たんぱく質など栄養価が高く、完熟後の大豆にはないビタミンCも豊富。山形県のただちや豆や、兵庫県の丹波の黒豆が有名。東北地方ではすりつぶしたものを「すんだ」と呼ぶ。  
烏賊(いか) - 高たんぱく・低エネルギーな食材。あらゆる調理法に適するが、加熱するほど身は固くなる。夏はするめいかか旬で、イカそうめんや刺身が美味。鮮度が落ちると白くなるので、色が濃く、光沢のあるものを選ぶ。



お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください  
※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。