



## メニュー



7月3日~7月15日

Tel:0743-64-3001

7月	<b>白身フライ</b>
3日	かに玉 根菜ピリ辛煮 菜の花辛子あえ 一口ガンモ煮
月曜	エネルギー 355 Kcal   タンパク質 15.0 g   脂質 12.6 g

7月	<b>牛すき焼きコロッケ</b>
10日	細切り昆布炒め煮 チンゲン菜浸し 高野含め煮
月曜	エネルギー 329 Kcal   タンパク質 9.9 g   脂質 15.0 g

7月	<b>鯖塩焼き</b>
4日	塩レモンささみフライ ひじきの炒り煮 なます ミニ鹿の子サンド
火曜	エネルギー 401 Kcal   タンパク質 26.3 g   脂質 24.1 g

7月	<b>アジフライ</b>
11日	九条ネギオムレツ大豆のケチャップ煮 大根サラダ タレ付き肉団子
火曜	エネルギー 296 Kcal   タンパク質 15.8 g   脂質 12.1 g

7月	<b>10種のチーズメンチカツ</b>
5日	オムレツ(ケチャップ) 大根の金平 小松菜ピーナッツあえ タレ付き肉団子
水曜	エネルギー 331 Kcal   タンパク質 15.6 g   脂質 19.0 g

7月	<b>蓮根肉詰めフライ</b>
12日	ハム天ぷら スパサラダ 青梗菜とコーンのお浸し たこボール煮つけ
水曜	エネルギー 375 Kcal   タンパク質 10.9 g   脂質 22.0 g

7月	<b>アジの塩焼き</b>
6日	あげ餃子(2つ) 高野あられ煮 モヤシとわかめの酢の物 明太平天
木曜	エネルギー 280 Kcal   タンパク質 18.0 g   脂質 13.1 g

7月	<b>ハムサラダフライ</b>
13日	かに玉風オムレツ 千切り大根煮つけ 菜の花わさび醤油あえ こんにゃく煮
木曜	エネルギー 219 Kcal   タンパク質 7.7 g   脂質 10.8 g

7月	<b>星型ハンバーグ(デミソース)</b>
7日	野菜コロッケ 千切り大根煮つけ ランチガンモ煮つけ ブロッコリー辛子あえ
金曜	エネルギー 353 Kcal   タンパク質 15.0 g   脂質 18.9 g

7月	<b>マス塩焼き</b>
14日	紫芋コロッケ 五目金平 法蓮草お浸し 紅白花型さつま煮
金曜	エネルギー 270 Kcal   タンパク質 15.7 g   脂質 12.9 g

7月	<b>ひじきと枝豆の豆腐カツ</b>
8日	法蓮草平焼き玉子 ちくわと蓮根の金平 マカロニサラダ ミニ海苔
土曜	エネルギー 312 Kcal   タンパク質 12.6 g   脂質 16.1 g

7月	<b>とんかつデミソースかけ</b>
15日	じゃが芋磯煮 白菜土佐あえ ちくわ煮
土曜	エネルギー 455 Kcal   タンパク質 19.0 g   脂質 30.8 g



お届けしたお弁当は14:00迄にお召上がりください

※ 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。