



栄養満点 手造りお弁当MONTHLY MENU

◆エネルギーの表示値は目安です。◆ご飯のカロリーは340kcalです。◆個包装の調味料は使用料に個人差がございますので、表記カロリーには含まれておりません。◆仕入れ状況により、メニュー内容を変更させていただく場合がございます。◆アレルギー物質特定原材料7品目のうち卵・乳成分・小麦は毎日のお弁当に含まれます。メニュー表にはその他4品目について表示しております。◆アレルギー物質の混入防止には細心の注意を払っておりますが、絶対的ではありませんので過敏な方は十分にご理解、ご留意くださいますようお願い申し上げます。

2020年 8月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1 おまかせ弁当 489kcal
3 サーモン入りクリーミーフライ 蓮根入り肉団子 392kcal 玉ねぎとパプリカのポン酢炒め	4 白身魚南蛮漬け 248kcal ごぼうのわさマヨ和え アスパラとハムの中華和え	5 すき焼き風煮 350kcal コロッケ ぜんまいナムル	6 さわら西京焼 348kcal 黒胡椒入りポテトサラダ ゴーヤの中華炒め	7 チーズインハンバーグ 322kcal キャベツのカレー炒め きくらげの青じろサラダ	8 おまかせ弁当
10 海老たっぷりカツ 416kcal じゃがいもカレー煮 甘酢肉団子 落花生・えび	11 とんかつ 346kcal 春雨の韓国風炒め 鯖の塩焼き	12 コーンコロッケ 273kcal 蓮根のレモンマリネ 麻婆豆腐	13 ふんわり豆腐ステーキ 239kcal もやしとほうれん草のガーリック炒め 蒟蒻と竹輪の炊き合せ	14 ベーコンキャベツカツ 346kcal 筑前煮 切干とかにかまの和風サラダ かに	15 おまかせ弁当
17 ハムサラダフライ 350kcal ほっけの塩焼き ビーフンとベーコンの塩炒め	18 えびかつ 360kcal 金平牛蒡 豚生姜焼き えび	19 肉じゃが 256kcal あじフライ キャベツとツナのシーザーサラダ	20 塩レモンササミフライ 331kcal さわらの幽庵焼 チンゲン菜ろぼろ玉子和え かに	21 本格カレールーフライ 397kcal 切干大根煮 ソース焼きそば えび	22 おまかせ弁当
24 ます越後味噌漬 360kcal コーンコロッケ 麻婆豆腐	25 チキンステーキ柑橘ソース ツナサラダ 彩りオニオンソテー	26 すき焼き風フライ 441kcal 海老春巻き ビーフオムレツ えび・かに	27 豚肉塩だれ炒め ひじき煮 白身魚と豆腐のしんじょう天ぷら	28 煮込みハンバーグ 334kcal グリン野菜とマカロニのソテー さつま揚げの煮物 落花生	29 おまかせ弁当