



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 9月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1 白身魚天チリソースかけ 筑前煮 ハムステーキ 263kcal	2 牛丼風 海老カツ 茄子と大根の田楽みそかけ えび 347kcal	3 さっくりメンチカツ 鶏と野菜の甘酢あんかけ ごぼうごまマヨサラダ かに・えび・落花生 452kcal	4 キーマカレーフライ さんま塩焼き 棒棒鶏 433kcal	5 おまかせ弁当
7 ますの塩焼き はんぺんチーズフライ 野菜とハムのマヨ炒め 356kcal	8 牛肉コロッケ 枝豆しゅうまい もやしとザーサイの和え物 429kcal	9 チキンカツ いかといんげんの黒胡椒炒め レンコンの山葵風味サラダ 404kcal	10 野菜豆腐ハンバーグデミグラスソース 尾付えびのフリットチリソース ひじきサラダ えび 361kcal	11 すき焼き風煮 白身フライ 春雨中華和え 344kcal	12 おまかせ弁当
14 いわししそフライ 牛蒡と蒟蒻のピリ辛炒め 蒸し鶏のごま酢和え 416kcal	15 エビカツ ペンネアラビアータ 山菜ともやしのおかか和え かに・えび 346kcal	16 さわらの漬け焼き たまねぎとキノコのバター醤油炒め 五目煮 273kcal	17 さんまの竜田揚げ 豚肉の生姜焼き 水菜と大根の青じそサラダ えび 239kcal	18 ロース豚カツ ブロッコリーとハムのバジル和え 蓮根とツナの柚子風味サラダ 346kcal	19 おまかせ弁当
21 梅チキンカツ いんげんのごま和え 茄子の生姜醤油 350kcal	22 ハムサラダフライ 蓮根の磯辺天 焼きビーフン 360kcal	23 キャベツメンチカツ 鶏と野菜の湯葉饅頭 フレンチサラダ 256kcal	24 鶏から南蛮漬け ほっけの塩焼き ごま高菜と白菜の煮浸し 331kcal	25 牛バラと玉ねぎの焼肉炒め 白身魚の天ぷら 蒸し野菜と竹輪のサラダ 397kcal	26 おまかせ弁当
28 とんかつ ちゃんぽん風野菜炒め 青菜オムレツ 落花生 360kcal	29 えび風味のグラタンフライ 焼きそば カレーマヨポテトサラダ えび 306kcal	30 塩だれカルビメンチカツ 鯖の煮付 もやしとハムの炒め物 441kcal	1	2	3 おまかせ弁当