



7月 MONTHLY MENU

栄養満点

◆エネルギーの表示値は目安です。◆個包装の調味料は使用量に個人差がございますので、表記カロリーに含んでおりません。◆ご飯は340kcalです。

◆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。

◆土曜日は「おまかせ」の内容でのご提供になりますので、省略しております。

おうみ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>今月の世界のごはん ~ハワイアンポキ風~ 「ポキ」とはハワイ語で「切る」「切り身」を意味し 醤油やごま油、塩などの調味料で和えたハワイの伝統的な ローカルフードです。</p>				
		<p>1</p>  <p>エビフライ 肉じゃが もやしソテー</p> <p>308kcal</p>	<p>2</p>  <p>とんかつ ちくわの酢味噌和え 海鮮大焼売</p> <p>338kcal</p>	<p>3</p>  <p>豆腐ハンバーグ カリフラワーとベーコンソテー チャプチェ</p> <p>265kcal</p>
<p>6</p>  <p>たこカツ 蓮根サラダ チンジャオロース</p> <p>373kcal</p>	<p>7</p>  <p>麻婆豆腐 海老カツ ほうれん草ピーナツ和え</p> <p>248kcal</p>	<p>8</p>  <p>白身フライ 豚生姜焼き 小松菜の浸し</p> <p>361kcal</p>	<p>9</p>  <p>おすすめ!</p> <p>鶏唐揚げ 金平ごぼう 目玉オムレツ</p> <p>363kcal</p>	<p>10</p>  <p>ハムカツ 赤魚のみりん焼き ブロッコリーサラダ</p> <p>344kcal</p>
<p>13</p>  <p>アジフライ 蓮根わさび風味サラダ ツナじゃが</p> <p>333kcal</p>	<p>14</p>  <p>チキンカツ カリフラワーマリネ 焼きそば</p> <p>357kcal</p>	<p>15</p>  <p>NEW</p> <p>4種のチーズのクリーミーフライ 豚肉のスタミナ焼き 大根と水菜のサラダ</p> <p>323kcal</p>	<p>16</p>  <p>えびカツ 春雨サラダ 冷奴</p> <p>272kcal</p>	<p>17</p>  <p>男爵コロッケ 中華炒め 南瓜としんじょうの煮物</p> <p>388kcal</p>
<p>20</p>  <p>フィッシュフライ 回鍋肉 蓮根とがんもの煮物</p> <p>324kcal</p>	<p>21</p>  <p>メンチカツ 高野とツナの洋風煮 野菜炒め</p> <p>359kcal</p>	<p>22</p>  <p>たっぶりコーンフライ なすのケチャップ煮 大根とごぼうの煮物</p> <p>300kcal</p>	<p>23</p>  <p>クリーミーコロッケ 筑前煮 ひじきサラダ</p> <p>304kcal</p>	<p>24</p>  <p>チキンロールフライ 焼きそば ほうれん草と豆腐のサラダ</p> <p>319kcal</p>
<p>27</p>  <p>いか野菜カツ スパサラダ ごぼうとツナの中華炒め</p> <p>386kcal</p>	<p>28</p>  <p>おすすめ!</p> <p>ヒレカツ 海鮮ステーキ 大根とこんにゃくの煮物</p> <p>270kcal</p>	<p>29</p>  <p>コロッケ すき焼き風煮 ぜんまいのナムル</p> <p>335kcal</p>	<p>30</p>  <p>世界のごはん DAY</p> <p>白身魚のハワイアンポキ風南蛮 ごぼうサラダ ゴーヤの中華炒め</p> <p>362kcal</p>	<p>31</p>  <p>チーズハンバーグ きくらげのサラダ 小松菜からし和え</p> <p>291kcal</p>