



8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
3  343kcal メンチカツ じゃがいもカレー煮 キャベツのピーナッツ和え	4  363kcal トンカツ チャプチェ ブロッコリーツナサラダ	5  328kcal 鶏唐揚げ レモン風味の蓮根サラダ 麻婆豆腐	6  304kcal いか野菜カツ こんにゃくとちくわの煮物 オクラおかか和え	7  336kcal コーンコロケ 筑前煮 切干大根サラダ
10  326kcal すき焼き風煮 もちもちフライ 小松菜浸し	11  345kcal 卵の花フライ 肉団子チリソース ジャーマンポテト	12 	13 	14 
17  356kcal サーモンフライ マカロニサラダ 麻婆なす	18  336kcal チキンステーキ ツナサラダ 高野と揚げボールの煮物	19  410kcal エビフライ & 白身フライ 蓮根とカニカマの煮物 彩りオニオンソテー	20  338kcal 豚肉塩だれ焼き ひじき煮 白身魚と豆腐しんじょう天	21  335kcal 世界のごはん DAY イタリア風トマトバジルソースハンバーグ いか寄せフライ さつま揚げと大根の煮物
24  308kcal 棒棒鶏 かぼちゃコロケ ほうれん草おかか和え	25  291kcal 白身天ぷらチリソースかけ なすとピーマンのコンソメ煮 いんげんの胡麻和え	26  349kcal 海老カツ 牛丼風 ポテトサラダ	27  373kcal あじフライ 焼きそば カリフラワーのサラダ	28  305kcal ささみチーズフライ 蓮根のピリ辛炒め チンゲン菜とえのきの浸し
31  314kcal ハムカツ ほっけ塩焼き 小松菜ごま和え	今月の世界のごはん ～イタリア風トマトバジルソース～ トマトの旨味に爽やかなハーブの香りが効いたパスタ・ピザ・煮込み料理・ソテーのソースとして幅広く活用できる万能調味料です。			