



9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
	1  397kcal 牛肉コロッケ ほうれん草と豆腐のサラダ 大根と人参の煮物	2  262kcal 世界のごはん DAY チキンパティ バターチキン風カレーソース ひじきサラダ きんぴらごぼう	3  329kcal 野菜豆腐ハンバーグ れんこんサラダわさび風味 ほうれん草ともやしの浸し	4  380kcal すき焼き風煮 春雨中華サラダ 白身フライ
7  312kcal はんぺんチーズサンドフライ ごぼうと蒟蒻のピリ辛炒め 蒸し鶏ごま酢和え	8  257kcal カレールウフライ 玉葱とキノコのバター醤油炒め 水菜と大根の青じそサラダ	9  351kcal 開き海老のベシャメルフライ チンゲン菜の浸し 高野とツナの洋風煮	10  316kcal アジ南蛮漬け 豚生姜焼き 焼きそば	11  296kcal ヒレカツ 小松菜ごま和え 蓮根とツナの柚子風味サラダ
14  313kcal 野菜コロッケ いんげん胡麻和え マカロニサラダ	15  312kcal 鶏唐揚げ南蛮漬け ほっけ塩焼き 五目ひじき	16  329kcal ハム Mayo サラダフライ いかと野菜の塩炒め ほうれん草ごま和え	17  281kcal 豚バラと玉葱の焼肉炒め 白身魚の天ぷら 野菜サラダ	18  340kcal もちもちフライ 焼きビーフン あじ塩焼き
21  300kcal たこカツ ちゃんぽん風野菜炒め カレーマヨポテトサラダ	22  335kcal 枝豆フライ 焼きそば 春巻き	23  311kcal メンチカツ カリフラワーサラダ もやしとハムのソテー	24  393kcal ハンバーグ ひじき煮 小松菜とベーコンのバター醤油炒め	25  313kcal あじフライ イカと野菜の塩炒め オムレツ
28  386kcal えびカツ&白身フライ チャプチェ ひじきと豆のサラダ	29  384kcal ハムカツ ほっけ塩焼き 根菜煮	30  354kcal コーンフライ 小松菜ごま和え かぼちゃ煮物	今月の世界のごはん ～インド風バターチキンカレーソース～ トマトの酸味や旨味をベースにバターなどの乳製品やスパイスを合わせたコクとまろやかさのあるソースです。	