



	主菜	副菜	エネルギー (おかずのみ)	塩分相当量	コメント	アレルギー
1(火)	メンチカツ 焼売	春雨の塩だれ炒め ゴボウの甘辛	409kcal	2.4g	塩分 控えめ	かに 小麦・卵・乳
2(水)	チキン南蛮 カレーロールフライ	青梗菜の生姜炒め 大根甘酢漬	422kcal	2.1g	塩分 控えめ	※タルタル ソース(P) 小麦・卵 乳
3(木)						
4(金)	ホキのピリマヨ焼き	ビーフンの中華炒め もやしナムル	264kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
7(月)	すき焼き風煮 黒鯛味噌漬焼	高菜の和風スパゲティ 人参の中華サラダ	320Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび 小麦・乳
8(火)	万鯛のタンドリー風 野菜コロッケ	ブロッコリーのごま和え ザーサイ	351kcal	4.3g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳
9(水)	ハムフライ ミニ黒胡椒メンチ	厚揚げと野菜の味噌炒め 蓮根ペペロンチーノ	419kcal	2.1g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
10(木)	豚肉の生姜炒め レンコン肉詰めフライ	竹輪のチリソース シルバーサラダ	415kcal	2.5g	塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
11(金)	イカフライ チキンステーキ	人参ともやしのシンプル炒め 切干大根サムジャン和え	256kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※なめ茸(P) かに 小麦・卵
14(月)	デミハンバーグ ミートコロッケ	コーンの磯煮 青菜のごま和え	349Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
15(火)	かき揚げ 鶏天	切干大根ソテー もやしと人参の和え物	195kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※天つゆ(P) 小麦・卵 乳
16(水)	豚ロースソテー ～ペッパーソース～	鯖のカレー竜田揚げ 海鮮キムチ春雨	456kcal	2.2g	塩分 控えめ	えび 小麦・卵
17(木)	白身魚フライ かに足フライ	昆布の信田煮 LDレサラダ	445kcal	2.4g	塩分 控えめ	※タルタル ソース(P) かに 小麦・卵
18(金)	ビビンバ 甘辛ささみフライ	塩焼きそば ブロッコリーおかか和え	311kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
21(月)	牛肉入りコロッケ 蒸餃子～葱ダレ～	Pマンと筍のソテー ワカメ味噌醤油	373Kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※カレー(P)中辛 小麦・卵 乳
22(火)	親子煮 鯖の照焼	白滝ソテー かにサラダ	307Kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに 小麦・卵
23(水)						
24(木)	豚肉の南蛮炒め 竹輪の磯辺揚げ	蓮根の煮物 マカロニのトッポギ風	380kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※タルタル ソース(P) 小麦・卵
25(金)	ジャンボシューマイ イカカツ	焼きそば ひじきサラダ	429kcal	2.6g	塩分 控えめ	※辛子(P) えび・かに 小麦・卵
28(月)	ささみソテー & 豆腐ハンバーグ～甘酢あんかけ～	海鮮春雨 ブロッコリー豆板醤和え	230Kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※めかぶ(P) えび 小麦・卵
29(火)	唐揚げ	竹輪のカレー醤油炒め ポテトサラダ	482Kcal	3.5g		※タルタル ソース(P) 小麦・卵 乳
30(水)	ヒレカツ&チキンカツ	肉詰めいなり ほうれん草とコーンのソテー	377kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※醤油(P) 小麦・乳

※ お弁当の注文の変更やキャンセルは**当日の9時30分まで**となります。予めご了承ください。

※ **温める**場合は、天つゆなどの小袋、果物、カップに入っているもの(サラダ・和え物等)を**全て取り出して下さい**。

※ ご飯の量は180gです。(エネルギー約300kcalになります。)

※ お米は国産を使用しています。※ 食べ終わった容器はお手数ですが水洗いをお願い致します。

※ 材料の都合等によりメニューを変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

※ エネルギー400kcal以下、塩分3.3g以下については、控えめのコメントを入れてあります。

