

夏 メニュー 1週間目

月曜日		火曜日		水曜日	
豚肉と野菜のオイスター炒め	カロリー 704kcal	サバの竜田揚げ	カロリー 737kcal	チキンカツ	カロリー 808kcal
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● ささみフライ ● 大根なます 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● ひじきそぼろ ● キャベツのみそマヨ炒 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● ポテトサラダ ● 冷奴 	
木曜日		金曜日		土曜日	
冷し中華	カロリー 730kcal	鶏の塩ダレ炒め	カロリー 757kcal	豚とかぼちゃのピリ辛ダレ	カロリー 687kcal
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● かきあげ 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草のおひ ● ウィンナーの玉子 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● カカニコロッケ ● カブロッリーの中華和 	

☆写真はイメージとなります。材料の都合によりメニューが変わる場合がございます。ご了承ください。

月曜日		火曜日		水曜日	
味噌麻婆ナス丼	カロリー 681kcal	鶏のてり焼	カロリー 851kcal	ホイコーロー	カロリー 691kcal
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● キャベツの彩和 ● たまねぎチヂミ 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● ス克蘭ブル ● 春雨サラダ 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● ソーセージ天ぷら ● たたききゅうり 	
木曜日		金曜日		土曜日	
カレーうどん	カロリー 870kcal	野菜と鶏の揚げびたし	カロリー 808kcal	豚天	カロリー 674kcal
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● コーンフライ 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● ひじきの煮物 ● カリフラワーのオーロ 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● 和風コールスローサ ● こんにゃくと蓮根の煮 	

☆写真はイメージとなります。材料の都合によりメニューが変わる場合がございます。ご了承ください。

夏メニュー

3週間目

月曜日		火曜日		水曜日	
ポークソテーオニオンソース	カロリー 769kcal	蓮根ハンバーグ	カロリー 788kcal	鶏の唐揚げ	カロリー 922kcal
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● 切干大根のｺﾞﾏﾖｶ ● 冷奴 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● オムレツ ● おからポテト 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● さつまいもサラダ ● インゲンのﾋｰﾅｯｻ和え 	
木曜日		金曜日		土曜日	
サラダうどん	カロリー 610kcal	豚肉と野菜のオイケチャ炒め	カロリー 826kcal	鶏肉とこんにゃくの甘辛煮	カロリー 809kcal
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● 白身フライ 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● ちくわの磯部揚げ ● オクラのﾏﾖ和え 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● コロッケ ● 人参の甘酢漬け 	

☆写真はイメージとなります。材料の都合によりメニューが変わる場合がございます。ご了承ください。

夏 メニュー

4週間目

月曜日		火曜日		水曜日	
白身魚とナスのみぞれ煮	カロリー 760kcal	とんかつ	カロリー 706kcal	チキンカレーライス	カロリー 744kcal
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● マカロニサラダ ● キャベツとブロッコリーの 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● 胡瓜と竹輪の和え ● 冬瓜煮 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● ハンバーグ 	
木曜日		金曜日		土曜日	
豚ピリ辛そば	カロリー 558kcal	鶏の唐揚げタルタル添え	カロリー 1,002kcal	とんぺい	カロリー 665kcal
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● 野菜コロッケ 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● ス克蘭ブルエッグ ● 大根葉の炒め煮 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● สปาゲティサラダ ● 胡瓜の酢の物 	

☆写真はイメージとなります。材料の都合によりメニューが変わる場合がございます。ご了承ください。