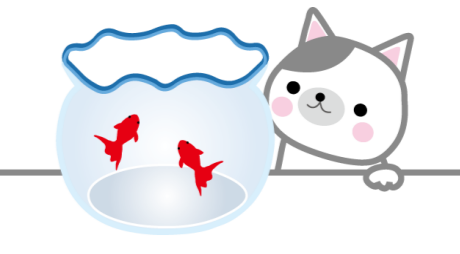


週間献立 ~WEEKLY MENU~

		7月3日 月Mon.				7月4日 火Tue.				7月5日 水Wed.				7月6日 木Thu.				7月7日 金Fri.				7月8日 土Sat.				7月9日 日Sun.			
昼	主菜 Main dish	豚肉と根菜の煮物 ¥330	シーフードフライタルタルソース ¥390	酢豚 ¥390	鯖の照り焼き ¥330	ポークチーズサンドフライ ¥390	鯖フライ ¥330	豚天チリソース ¥360																					
		Simmered pork & root crops	Deep-fried sea food with tartarsauce	Deep-fried pork & vegetable with sweet and sour sauce	Broiled mackerel	Cheese in pork cutlet	Deep-fried mackerel	Pork tempura with chili sauce																					
		エネルギー タンパク質 脂質 塩分 249kcal 12.3g 10.1g 2.0g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 417kcal 19.3g 23.8g 2.2g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 328kcal 12.9g 19.7g 2.8g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 283kcal 21.2g 17.7g 1.8g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 386kcal 12.6g 28.6g 1.9g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 318kcal 19.2g 23.2g 1.3g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 255kcal 13.5g 18.1g 1.9g																					
大豆		えび いか 小麦 卵 大豆		小麦 大豆		小麦 卵 大豆		乳 小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 大豆																	
食	主菜 Main dish	ミンチカツ&タンドリーポーク ¥390	豚肉のねぎ塩炒め ¥330	鯖のレモンペッパー焼き ¥330	鶏肉のお好み揚げ ¥360	さんまの生姜煮 ¥330	鶏肉のバジル焼き ¥360	鮭の味噌焼き ¥330																					
		Mincd meat cutlet & Tandoori pork	Stir-fried pork and vegetables with leek & salt	Grilled sierra with lemon & pepper	Okonomiyaki style deep-fried pork	Simmered pacific saury with ginger	Grilled chicken with basil	Grilled salmon with miso																					
		エネルギー タンパク質 脂質 塩分 380kcal 18.9g 27.8g 1.9g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 262kcal 14.9g 16.3g 1.8g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 167kcal 11.9g 8.5g 1.3g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 395kcal 20.7g 22.1g 1.6g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 341kcal 18.6g 23.0g 2.2g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 476kcal 31.0g 31.3g 2.1g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 257kcal 24.9g 10.5g 2.3g																					
小麦 卵 大豆		大豆		小麦 大豆		小麦 大豆		小麦 卵 大豆		大豆		大豆 小麦 卵																	
食	主菜 Main dish	さんまの塩焼き ¥330	和風ハンバーグ ¥360	きのこクリームコロッケ ¥360	牛肉とポテトのカレー炒め ¥360	鶏肉ときのこの中華炒め ¥330	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">🍷 栄養メモ 🍷</p> <p>かぼちゃは、ビタミンとミネラルが豊富で、代表的な栄養素はβ-カロテンやビタミン等です。 β-カロテンは体内でビタミンAにかわり、ウイルス撃退はもちろんがん予防や風邪予防に効果があります。</p> </div>																						
		Grilled pacific saury with salt	Japanese style grilled hamburger	Mushroom in cream croquette	Stir-fried beef & potato with curry	Chinese style stir-fried chicken & mushroom																							
		エネルギー タンパク質 脂質 塩分 321kcal 17.9g 23.4g 1.6g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 268kcal 12.7g 18.3g 1.5g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 342kcal 7.8g 20.4g 1.2g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 300kcal 15.2g 14.2g 2.1g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 237kcal 14.8g 15.2g 1.6g																							
小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		乳 小麦 卵 大豆		大豆		大豆																					
夕	主菜 Main dish	鶏のレモン風味唐揚げ ¥360	豚肉しゃぶ胡麻ポン酢かけ ¥390	鮭のピザ風焼き ¥360	豚肉のコチュジャン炒め ¥330	揚げ豆腐の肉味噌かけ ¥360	レッドホットチキン ¥360	コーンツナコロッケ&イカリングフライ ¥330																					
		Deep-fried chicken with a flavor of lemon	Boiled pork with sesame & ponzu sauce	Pizza style grilled salmon	Stir-fried pork and vegetables with gochujang	Deep-fried tofu with minced meat & miso	Spicy deep-fried chicken	Corn and tuna in croquette & Deep-fried squid																					
		エネルギー タンパク質 脂質 塩分 420kcal 23.9g 24.9g 1.7g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 299kcal 21.4g 18.0g 1.3g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 285kcal 24.7g 15.2g 1.9g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 259kcal 15.0g 16.4g 2.1g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 508kcal 24.3g 28.0g 3.3g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 422kcal 23.9g 24.9g 1.8g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 389kcal 19.0g 22.7g 1.2g																					
小麦 卵 大豆		大豆		乳 大豆		大豆		大豆 小麦		小麦 卵 大豆		いか 小麦 卵 大豆																	
食	主菜 Main dish	豚肉の焼肉風炒め ¥330	鯖の味噌天ぷら ¥330	チキンカツデミグラスソース ¥360	白身魚の胡麻揚げ ¥330	ポークソテー BBQソース ¥360	鯖の梅マヨ焼き ¥330	麻婆豆腐 ¥330																					
		Roast style stir-fried pork & vegetables	Mackerel tempura with miso	Chicken cutlet with demi-glace sauce	Deep-fried whitefish with sesame	Pork saute with BBQ sauce	Grilled sierra with umeboshi & mayonnaise	Ma-po tofu																					
		エネルギー タンパク質 脂質 塩分 267kcal 14.9g 16.6g 2.0g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 327kcal 18.7g 21.9g 1.7g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 376kcal 17.4g 26.9g 1.5g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 241kcal 10.3g 19.9g 1.1g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 338kcal 19.8g 24.5g 1.4g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 156kcal 11.5g 8.8g 1.3g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 278kcal 15.5g 19.9g 2.1g																					
大豆		大豆 小麦		小麦 卵 大豆		小麦 大豆		大豆		卵 大豆		大豆																	
週末 Donburi	井	天津飯 ¥360	鶏照り焼き丼 ¥360	他人丼 ¥360	あんかけ炒飯 ¥360	チキン南蛮タルタルソース丼 ¥360	カツカレー ¥410																						
		Crab in omelette with Chinese thick sauce on rice	Broiled chicken on rice	Simmered pork & egg on rice	Stir-fried rice with Chinese style sauce	Deep-fried chicken drowned in sweet-and-sour sauce with tartarsauce on rice	Pork cutlet curry																						
		エネルギー タンパク質 脂質 塩分 627kcal 22.1g 23.2g 1.5g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 748kcal 30.0g 27.9g 2.4g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 763kcal 23.2g 21.1g 2.2g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 802kcal 29.9g 22.8g 4.1g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 841kcal 26.6g 32.7g 4.5g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 901kcal 31.9g 40.0g 3.4g																						
卵 かに 大豆		大豆		卵 大豆		かに 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆																			
週末 Noodles	麺	魚介豚骨ラーメン ¥340	冷やし担々麺 ¥340	酸辣湯麺 ¥340	冷やし担々麺 ¥340	塩ラーメン ¥340							和風煮干しラーメン ¥340																
		Chinese noodles in seafood & pork born extract soup	Hiyashi Tantan-men : Chilled Dandan noodles	Chinese noodle in hot & sour soup	Hiyashi Tantan-men : Chilled Dandan noodles	Chinese noodles in salt soup							Chinese noodles in Japanese style dried small sardines																
		エネルギー タンパク質 脂質 塩分 482kcal 19.7g 7.7g 7.4g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 601kcal 27.3g 19.7g 7.7g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 605kcal 21.6g 7.6g 8.1g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 601kcal 27.3g 19.7g 7.7g	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 426kcal 17.9g 6.5g 8.6g							エネルギー タンパク質 脂質 塩分 58kcal 18.0g 7.3g 7.4g																
小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆																			

※仕入れ等の関係で、献立内容や価格を変更する場合があります。ご了承くださいませ。