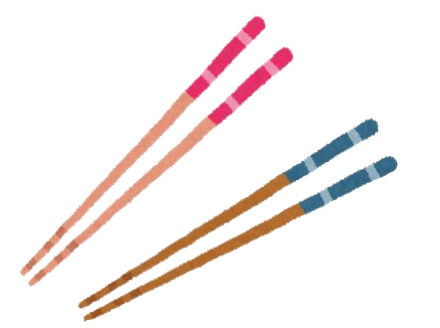


# 週間献立

# ～WEEKLY MENU～



		7月10日 月Mon.				7月11日 火Tur.				7月12日 水Wed.				7月13日 木Thur.				7月14日 金Fri.				7月15日 土Sat.				7月16日 日Sun.			
昼	主菜	鯖のレモンベツバー焼き ¥330		鶏肉の五目炒め ¥330		肉じゃが ¥360		白身魚フライ タルタルソース ¥330		豚肉の ガーリックベツバー焼き ¥360		チキンピカタ ¥360		いわしフライ& 豚肉の生姜焼き ¥390															
		Grilled mackerel with lemon & pepper		Stir-fried chicken & vegetables		Simmered beef & potato		Deep-fried whitefish with tartarsauce		Grilled pork with garlic & pepper		Chicken piccata		Deep-fried sardine & Grilled pork with ginger															
	エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分														
	271kcal 20.5g 18.1g 1.6g		238kcal 10.8g 12.6g 1.6g		293kcal 10.7g 7.3g 1.4g		231kcal 16.7g 15.7g 1.3g		308kcal 17.4g 24.6g 1.8g		291kcal 28.7g 14.1g 1.7g		396kcal 20.1g 28.2g 2.0g																
	大豆		大豆		大豆		小麦 卵 大豆		大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆																
	Main dish	主菜	ハンバーグ デミグラスソース & サーマンフライ ¥390		豚天おろしポン酢かけ ¥360		鮭のバジル焼き ¥330		鶏肉のプルコギ風炒め ¥330		ベーコンオムレツ 明太クリームソース ¥330		白身魚の香味揚げ ¥330		鶏肉の焼肉風炒め ¥330														
Grilled hamburger steak with demi-glace sauce & Deep-fried salmon			Pork tempura with grated radish & ponzu sauce		Grilled salmon with basil		Bulgogi style stir-fried chicken & vegetables		Bacon in omelette with spicy cod roe & cream sauce		Deep-fried whitefish with salt & pepper		Roast style stir-fried chicken & vegetables																
エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分															
366kcal 22.5g 24.8g 1.8g		248kcal 13.3g 17.9g 1.6g		228kcal 22.8g 13.2g 2.1g		268kcal 13.2g 17.5g 1.9g		482kcal 20.4g 30.5g 2.3g		241kcal 10.3g 19.9g 1.5g		262kcal 13.2g 17.5g 1.9g																	
小麦 卵 大豆		小麦 大豆		小麦 大豆		大豆		卵 乳 小麦 大豆		小麦 大豆		大豆																	
Main dish	主菜	豆腐の 和風野菜あんかけ ¥360		鯖のカレーチーズ焼き ¥330		鶏肉のコーン揚げ ¥360		豚の角煮 ¥390		鯖の竜田揚げ ¥330		<p><b>栄養メモ</b> 7～9月が旬の茄子は、胡瓜と同じく90%以上が水分です。しかし、茄子の皮の紫紺色の元であるポリフェノールの「ナスニン」には、強力な抗酸化作用があり、シミ、そばかす、シワ等の肌老化予防に役立ちます。</p>																	
		Simmered tofu with Japanese style pork & vegetable sauce		Grilled sierra with curry & cheese		Deep-fried chicken with corn		Stewed pork		Japanese style deep-fried mackerel																			
エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分																					
327kcal 21.3g 18.3g 2.0g		352kcal 17.2g 21.3g 2.5g		367kcal 23.6g 16.1g 1.2g		614kcal 24.4g 44.4g 3.0g		319kcal 18.4g 21.1g 1.6g																					
大豆		乳 大豆		小麦 大豆		卵 大豆		小麦 大豆																					
夕	主菜	白身魚の二色揚げ ¥330		南瓜コロケ& イカリングフライ ¥330		豚肉の柚子胡椒炒め ¥330		鯖の胡麻味噌焼き ¥330		鶏の唐揚げ ¥360		豚肉と木耳の卵炒め ¥330		ほたてクリームコロケ ¥390															
		Deep-fried whitefish with curry & green laver		Pumpkin croquette & deep-fried squid		Stir-fried pork & vegetables with yuzu & green pepper		Grilled sierra with sesame & miso		Deep-fried chicken		Stir-fried pork, Juda's-ear mushroom and egg		Scallop in cream croquette															
	エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分																
	241kcal 10.3g 19.9g 1.5g		402kcal 17.9g 23.9g 1.7g		262kcal 14.9g 16.3g 1.7g		168kcal 12.3g 8.8g 1.4g		420kcal 23.9g 24.9g 1.7g		255kcal 15.0g 17.2g 1.6g		459kcal 13.2g 28.2g 1.8g																
	小麦 大豆		いか 小麦 卵 大豆		大豆		大豆 小麦 卵		小麦 卵 大豆		卵 大豆		ほたて 乳 小麦 卵 大豆																
	Main dish	主菜	回鍋肉 ¥330		さんまの照り焼き ¥330		キャベツミンチカツ ¥360		豚天大葉揚げ ¥360		豚キムチ炒め ¥330		イカフライ タルタルソース ¥360		鮭の七味焼き ¥330														
Stir-fried pork & cabbage with spicy miso sauce			Broiled pacific saury		Cabbage in minced meat cutlet		Pork tempura with perilla		Stir-fried pork & vegetables with kimchi		Deep-fried squid with tartar sauce		Grilled salmon with seven-spice chili mix																
エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分																	
310kcal 7.9g 24.2g 2.1g		329kcal 17.9g 23.4g 1.5g		306kcal 13.2g 20.7g 1.1g		365kcal 19.6g 15.7g 1.0g		296kcal 10.7g 22.9g 1.6g		338kcal 15.2g 23.3g 2.1g		251kcal 24.5g 10.1g 2.2g																	
大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 大豆		大豆		いか 小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆																	
昼・夕 共通	丼	カツ丼 ¥360		カルビクッパ ¥360		オムハヤシ ¥360		イエローカレー ¥360		親子丼 ¥360		温玉そばろ丼 ¥360		油淋鶏丼 ¥360															
		Pork cutlet donburi		Kalbi kukpap		Omelette rice with hashed beef		Yellow curry		Simmered chicken & egg on rice		Soft boiled egg on simmered minced meat donburi		Deep-fried chicken with leek sauce on rice															
	エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分																
	861kcal 29.4g 29.8g 3.7g		581kcal 22.5g 17.5g 2.4g		738kcal 24.5g 33.7g 2.3g		767kcal 19.1g 33.8g 2.0g		673kcal 23.9g 14.6g 2.7g		711kcal 19.3g 25.2g 2.6g		726kcal 20.3g 24.3g 3.2g																
	小麦 卵 大豆		卵 大豆		卵 大豆		乳 小麦 大豆		卵 大豆		卵 大豆		小麦 卵 大豆																
	Main dish	麺	味噌ラーメン ¥340		冷やし担々麺 ¥340		豚骨ラーメン ¥340		冷やし担々麺 ¥340		鶏がら醤油ラーメン ¥340		魚介豚骨ラーメン ¥340		塩ラーメン ¥340														
Chinese noodles in miso soup			Hiyashi Tantan-men : Chilled Dandan noodles		Chinese noodles in pork born extract soup		Hiyashi Tantan-men : Chilled Dandan noodles		Chinese noodles in chicken born extract & soy sauce soup		Chinese noodles in seafood & pork born extract soup		Chinese noodles in salt soup																
エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分																	
510kcal 22.6g 8.9g 8.8g		601kcal 27.3g 19.7g 7.7g		484kcal 18.6g 7.7g 7.3g		601kcal 27.3g 19.7g 7.7g		473kcal 21.8g 8.1g 8.1g		482kcal 19.7g 7.7g 7.4g		426kcal 17.9g 6.5g 8.6g																	
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		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。