



月	火	水	木	金	土
	6月30日	1	2	3	4
...	チキンソテーパプリカ甘酢ソース ピザポテト風春巻き つまみ揚げとコンニャクの煮付 竹の子のオイスター炒め 476.8Kcal 19.1g 3.3g	焼肉と茶そばのめんつゆ添え 天ぷら盛り合わせ ブリ照焼き 五目煮 476.8Kcal 22.6g 3.2g	ビーフカレー 自家製豚カツ 鮭の塩焼き スパサラダ 497.1Kcal 23.6g 2.9g	ポークピカタ 春巻き 甘辛ガパオ焼きそば ミニ野菜コロッケ 520.5Kcal 21.6g 2.6g	チキンの照焼き 茄子の肉詰めフライ ジャーマンポテト サラダ 390.8Kcal 24.7g 3.7g
6	7	8	9	10	11
鶏肉の唐揚げ×3 ホッケの塩焼き 春雨サラダ 切り干し大根の甘辛煮 589.6Kcal 28.7g 3.8g	ピリ辛肉豆腐 赤魚の塩焼き 青梗菜とベーコンのソテー ワカメとちくわの酢物 346.4Kcal 21.1g 2.9g	ハンバーグ(タコライスソース) イカフライ&コロッケ 筑前煮 モヤシとニンジンのナムル 424.1Kcal 19.3g 3.8g	かに玉甘酢あんかけ チリソース春巻き バンバンジー(ゴマダレ) ゼンマイのと竹の子の煮付 412.6Kcal 22.4g 2.9g	豚肉の角煮 カボチャコロッケ ニシンの味醂漬け焼き 水ギョーザ 567.2Kcal 22.1g 3.5g	チキンのトマトグラタン タコキャベツカツ 肉野菜炒め ゴボウサラダ 425.3Kcal 19.3g 2.7g
13	14	15	16	17	18
豚肉の冷しゃぶ(ポン酢) サバの照り焼き 天ぷら(竹輪&茄子) コンニャクと里芋の煮付 342.7Kcal 20.4g 3.7g	夏野菜カレー 自家製ヒレカツ 冷製パスタ 目玉焼き 454.0Kcal 21.3g 3.5g	厚揚げのゆず胡椒麻婆豆腐 自家製オムレツ 厚切りハムカツ キャベツとゼンマイのナムル 342.1Kcal 15.1g 2.9g	鶏肉と野菜のレモン南蛮つけ 秋刀魚の塩焼き 五目煮 小松菜と油揚げの煮浸し 455.5Kcal 22.7g 3.5g	メンチカツ 袋玉子野菜添え イカの照焼き スパサラダ 495.9Kcal 24.5g 2.9g	豚カツ玉子とじ 天ぷら盛り合わせ 厚揚げのキムチ煮 ワカメの酢物 473.3Kcal 18.9g 2.9g
20	21	22	23	24	25
海の日	デミグラスハンバーグ サーモンフライ 春雨サラダ(明太子) がんもとコンニャクの煮付 424.7Kcal 22.8g 3.6g	鶏もも肉のソース照焼き ラタトゥイユ(夏野菜のトマト煮) 春巻き&シュウマイ 大根と豚肉の甘辛煮 479.9Kcal 18.1g 3.3g	冷やしうどんジャージャー麺風 白身魚のフライ(ホキ) ハムエッグ インゲンの胡麻和え 418.8Kcal 21.9g 2.9g	自家製串カツ ホッケの塩焼き ひじきと油揚げの煮付 バンバンジー 503.6Kcal 26.3g 2.3g	ポークピカタ ナス味噌ソースフライ 五目煮 スパソテー 436.4Kcal 18.8g 2.9g
27	28	29	30	31	
チキングリル(マスタードソース) 海老フライ&コロッケ 水ギョーザ 切干大根の煮付 532.7Kcal 18.3g 3.1g	ピーマンの肉詰め揚げ アジの塩焼き 豆サラダイタリアーノ 肉野菜炒め 424.2Kcal 26.9g 3.1g	豚しゃぶ(ゴマダレ) スペイン風オムレツ キーマカレークノーデル ペペロンチーノ 494.8Kcal 28.1g 3.9g	豚肉のケチャップ照焼き サバの竜田揚げ モヤシのソテー コンニャクと厚揚げの甘辛煮 569.1Kcal 22.4g 2.9g	肉天 ちびっこ豆腐 赤魚のバジル焼き イカとピーマンのピリ辛炒め 513.4Kcal 24.2g 3.2g	...

○ ご注文はA.M 9 : 30  
までをお願い致します。

○ 副食(おかず)の  
容器は電子レンジで  
使用しないで下さい。

○ 食品衛生上、  
P.M 1 : 00までに  
お召し上がり下さい。

○ 弁当箱を灰皿として  
使用しないで下さい。

○ 仕入の都合上、一部  
変更になることが  
ございます。

○ 弁当箱は当日返却で  
お願いします。翌日以降  
になる場合は、軽く  
洗って下さいます様  
お願い致します。

★ カロリーを表示  
してありますが、お  
かずのみのカロリー  
です。ライスのカロ  
リーは420Kcal  
(普通ライス)です。  
半ライス280Kcal  
です。