

☆旬メニュー☆

5日 チンジャオロース 16日 マーボーナス

じめじめ☂、むしむし✱ 夏バテ防止に夏野菜!

夏野菜の代表のなすにはナスニンというポリフェノールが含まれています。

このナスニンには疲れをとってくれる効果があります。疲れる前にナスなどの夏野菜を食べると夏バテ防止になります。



月	火	水	木	金
<p>・仕入材料の都合による献立の変更はご了承ください。 ・魚の骨は取り除いてありますが、気をつけてお召し上がりください。 ・弊社のお弁当は保存料を使用していませんので、当日のPM2時までにお召し上がりください。</p>			1 ○こんぶごはん ○さけのていやく ○あおなハムソテー エネルギー378kcal たんぱく質14.4g	2 ○しろごはん ○やきにく エネルギー423kcal たんぱく質10.0g
5 ○ごましおごはん ○チンジャオロース エネルギー417kcal たんぱく質11.1g	6 ○さけごはん ○肉じゃが ○きんぴらごぼう エネルギー419kcal たんぱく質11.5g	7 ○のりごはん ○さわらのさいきょう焼き ○ぶたにくネギしお炒め エネルギー394kcal たんぱく質13.3g	8 ○おかかごはん ○タレカツ エネルギー414kcal たんぱく質13.5g	9 ○ゆかりごはん ○サーモンフライ ○にびたし エネルギー411kcal たんぱく質13.8g
12 ○かおりごはん ○チキンピカタ ○和風スパゲッティ エネルギー412kcal たんぱく質14.3g	13 ○玉子ふりかけおにぎり ○あじのしょうが煮 ○キャベツごまあえ エネルギー409kcal たんぱく質13.3g	14 ○しろごはん ○チキンカツカレー エネルギー421kcal たんぱく質13.7g	15 ○たまごロールパン ○ジャムサンド ○チーズハンバーグ エネルギー460kcal たんぱく質16.9g	16 ○あおなじゃごごはん ○マーボーナス エネルギー393kcal たんぱく質11.3g
19 ○鶏ごぼうごはん ○まぐろメンチ ○フロッコリー エネルギー424kcal たんぱく質15.2g	20 ○こんぶごはん ○どりにくのからあげ エネルギー410kcal たんぱく質11.4g	21 ○わかめご飯 ○ホイコーロー ○えだまめ エネルギー422kcal たんぱく質10.4g	22 ○おほろごはん ○ピーマンにくづめフライ エネルギー412kcal たんぱく質12.0g	23 ○ごましおごはん ○オムレツ ○れんこんひじき煮 エネルギー408kcal たんぱく質11.3g
26 ○さけごはん ○バンバンジー ○しろみさかな天ぷら ○エネルギー404kcal たんぱく質15.1g	27 ○せとふうみごはん ○かぼちゃコロッケ ○ぶたバラれんこん炒め エネルギー424kcal たんぱく質9.5g	28 ○あおなごはん ○にこみハンバーグ エネルギー419kcal たんぱく質12.3g	29 ○ゆかりごはん ○カニクリームコロッケ ○スナッフえんどう エネルギー416kcal たんぱく質9.9g	30 ○ハムサンド ○しろみさかなフライ エネルギー430kcal たんぱく質12.0g