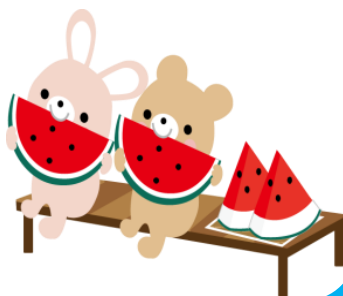


旬の食材 スイカ

スイカは90%が水分なので汗をかいた後の水分補給にぴったり。  
また果物に含まれる「果糖」は冷やすとより甘さを感じます。  
暑い日にはアイスより冷たいスイカがおすすです。



- ・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、当日のPM2時までにお召し上がりください。

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>○かおひごはん ○マーボトウフ</p> <p>エネルギー408kcal たんぱく質11.9g</p>	<p>4</p> <p>○こんぶごはん ○さばのみそ煮 ○チキンナゲット</p> <p>エネルギー409kcal たんぱく質13.3g</p>	<p>5</p> <p>○しろごはん ○なつやさいカレー</p> <p>エネルギー395kcal たんぱく質10.3g</p>	<p>6</p> <p>○おかかごはん ○とりにくのからあげ ○あおなコーンソテー</p> <p>エネルギー411kcal たんぱく質11.3g</p>	<p>7</p> <p>○コーンごはん ○ほしがたコロッケ ○こんべいとう</p> <p>エネルギー415kcal たんぱく質9.6g</p>
<p>10</p> <p>○ごましおごはん ○ぶたにくみそいため ○いかフリッター</p> <p>エネルギー418kcal たんぱく質11.9g</p>	<p>11</p> <p>○ジャムサンド ○ドックパン(ウインナー) ○チキンソテー</p> <p>エネルギー435kcal たんぱく質15.9g</p>	<p>12</p> <p>○玉子ふりかけごはん ○かんぱちカツ ○にくやさしいため</p> <p>エネルギー389kcal たんぱく質13.4g</p>	<p>13</p> <p>○ゆかりおにぎり ○さばにくしんこいため</p> <p>エネルギー431kcal たんぱく質11.8g</p>	<p>14</p> <p>○せとふうみごはん ○さけのゆうあんやき ○ハムステーキ</p> <p>エネルギー377kcal たんぱく質12.2g</p>
<p>17</p> <p><b>海の日</b></p>	<p>18</p> <p>○さけごはん ○みそカツ ○ごもくきんぴら</p> <p>エネルギー420kcal たんぱく質14.5g</p>	<p>19</p> <p>○あおなごはん ○あじのしょうが煮 ○豚肉ネギしおいため</p> <p>エネルギー373kcal たんぱく質10.8g</p>	<p>20</p> <p>○こんぶごはん ○チキンピカタ ○あおなソテー</p> <p>エネルギー420kcal たんぱく質14.2g</p>	<p>21</p> <p>○おかかごはん ○ピーマンにくづめフライ</p> <p>エネルギー398kcal たんぱく質9.9g</p>