

2017. **8月**

夏だ!

ヘルシーメニュー

海水浴



お申し込みは



TEL: 075-681-7544
FAX: 075-682-5401

ご注文は 前日まで お願いします。

<p>1火</p> <p>きのこすき焼き 豆トのホイコーロー 590kcal</p>	<p>2水</p> <p>大人気! のり弁 660kcal 白身フライ</p>	<p>3木</p> <p>チキン南蛮 681kcal さつま芋甘辛炒め</p>	<p>4金</p> <p>冷やし♪きつねそば 620kcal レンコン金平 鶏と豚の飯</p>
--	---	---	--

注: 写真はイメージなので内容は多少なり異なる場合がございます。

お弁当箱の中に、割り箸・ゴミ等を入れないようご協力お願いします。



いちばん

検索

<p>7月</p> <p>鶏の甘酢あんかけ 豚肉と牛蒡の甘辛炒め 631kcal</p>	<p>8火</p> <p>肉じゃが 加肉増量メニュー キャベツと卵の炒め物 649kcal</p>	<p>9水</p> <p>天ぷら盛り合わせ 679kcal 筑前煮 ひまわり飯</p>	<p>10木</p> <p>なすのポロネーゼスパゲティ ごろごろ野菜のサラダ 660kcal</p>	<p>11金</p> <p>山の日</p>
--	--	--	--	------------------------------

人気! 麺メニュー!

涼しく食べやすい★

4金

冷やし♪きつねそば

23水

冷やし♪茶そば

29火

冷やし♪きつねうどん

14月 - **15火**

お盆休み

16水

お休み

ヘルシーメニューはありません。
※日替りをお召し上がりください。

17木

レモン風味海鮮炒め
フライ **639kcal**

18金

ソース焼きそば
オムレツ **618kcal**

プロテイン強化メニュー

8月8日(火)

- ・肉じゃが
- ・大豆とミンチのトマト煮
- ・キャベツと卵の炒め物

たんぱく質は、炭水化物、脂質と合わせて三大栄養素と呼ばれています。主に人間の筋肉や臓器の材料になっている大事な栄養素で、主にアミノ酸によって構成されています。肉や魚由来の「動物性たんぱく質」と大豆、小麦など由来の「植物性たんぱく質」に分けられ、含まれるアミノ酸のバランスが違います。どちらか片方だけたくさん摂っても十分なたんぱく質が生成されません。肉や卵だけを意識するのではなく、大豆や小麦も欠かさないようにしましょう。



<p>21月</p> <p>グリルチキンへたらこタルソース~ カレー肉じゃが 648kcal</p>	<p>22火</p> <p>茄子のみそ炒め 620kcal さっぱり! 春雨サラダ</p>	<p>23水</p> <p>冷やし♪茶そば かきあげ添え 焼酎丸鶏 オクラのわさび和え 625kcal</p>	<p>24木</p> <p>ささみ天 カーチズ マヨネーズ さつま芋のレモン煮 687kcal</p>	<p>25金</p> <p>さばの竜田揚げ ゴーヤチャンプルー 661kcal</p>
--	---	--	---	---

<p>28月</p> <p>豆腐ハンバーグ おろしポン酢 低カロリー献立 シーフードと春雨の炒め物 579kcal</p>	<p>29火</p> <p>冷やし♪きつねうどん 623kcal こんにやく金平 山菜ごはん</p>	<p>30水</p> <p>中華弁当 ユーリンチー 663kcal</p>	<p>31木</p> <p>白身フライ レモンタルソース 塩麴の野菜炒め 673kcal</p>
--	---	---	--



仕入れの都合により
メニューを多少変更させて頂く場合があります。
午後2時までにお召し上がりください。



お届けの弁当容器は 電子レンジに対応していません。

※お米は国産を使用しています。