

2018

6月



# Weekly Menu

日にち	A ランチ				B ランチ				カレー				麺 類			
	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
11 MON	豚肉の柚子胡椒味噌炒め				海老グラタンコロケ&イカフライ				ポークカレー				担々麺風讃岐うどん			
	572	21.2	12.3	5.7	735	15.5	27.6	2.9	652	17.0	19.7	2.5	577	26.3	19.4	5.5
12 TUE	<b>NEW</b> キムチそばめし				鮭の豆板醤ソースかけ				豚きのこブラックカレー				長岡生姜ラーメン			
	701	17.7	26.6	3.8	488	26.7	11.5	3.0	681	16.3	23.0	3.6	435	20.5	11.3	7.6
13 WED	豚肉の甘酢漬け				カレイのしょうが煮				ポークカレー				温泉卵の柚子胡椒だしパスタ			
	651	24.0	27.9	3.4	518	37.3	6.1	5.3	652	17.0	19.7	2.5	510	23.6	10.7	4.0
14 THU	豚肉のけんちん蒸し焼				サバのカレー南蛮漬け				白身魚フライカレー				ソース焼きそば			
	656	29.6	24.0	3.7	787	24.9	39.7	4.5	787	24.9	39.7	4.5	458	17.5	12.6	3.1
15 FRI	豚肉のニラの和風炒め				<b>NEW</b> 白きんぴらアボカ井				たっぷり野菜のキーマカレー				えび塩ラーメン			
	521	26.3	16.5	3.8	591	14.2	16.5	3.4	612	14.9	15.7	3.3	495	20.4	14.6	6.2
16 SAT	山形だし 葱塩豚とろろ丼								ポークカレー							
	563	21.1	12.2	1.8					652	17.0	19.7	2.5				

★サンドイッチのご注文は3日前までにお願いします。  
 ★材料その他の事情により、メニューが異なる場合がありますのでご了承下さい。  
 ★お弁当のご注文は11時までにお問い合わせいたします。

★お米は国産を使用しています。  
 ★定食の総エネルギーは精白米70g/およそ250kcalで計算しています。

2018 6月



# Weekly Menu

日にち	A ランチ				B ランチ				カレー				麺 類			
	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
18 MON	中華風タルタルチキン竜田				ホッケの干物				ポークカレー				肉南蛮そば・うどん			
	760	29.0	36.5	3.6	534	33.3	14.2	4.7	652	17.0	19.7	2.5	487	21.3	11.0	5.6
19 TUE	豚肉の甘辛生姜丼				サワラのムニエル ラビゴットソース				ナスと豚肉の旨味噌カレー				つけ麺魚介豚骨			
	650	22.8	14.5	4.5	545	24.9	19.4	1.8	774	21.2	23.3	3.7	548	27.9	18.5	5.4
20 WED	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">タマノイコラポメニュー</div> すしのこおろし照焼チキン				五目豆腐と野菜の炊き合わせ				メンチカツカレー				コーンクリーム ベーコンスパゲティ			
	680	28.8	27.0	5.3	498	14.0	8.7	3.8	831	22.2	31.2	3.2	592	19.0	13.9	3.1
21 THU	豚肉の天ぷら・野菜あん				サバの南部焼				ポークカレー				塩麴仕立てのちょい辛 ちゃんぽんうどん			
	731	23.6	33.0	3.6	699	27.8	32.0	4.3	652	17.0	19.7	2.5	463	19.4	9.8	6.7
22 FRI	豚肉と厚揚げの彩り煮物				サーモンチーズピラフ ミニコロケ付き				豚肉とナスの ほうれん草カレー				えび味噌ラーメン			
	575	25.5	17.5	3.9	639	23.2	16.4	4.6	813	24.1	34.2	2.5	506	21.2	15.0	6.2
23 SAT	茄子のはさみ揚げ								ポークカレー							
	597	13.2	20.4	2.4					652	17.0	19.7	2.5				

★サンドイッチのご注文は3日前までをお願いいたします。  
 ★材料その他の事情により、メニューが異なる場合がありますのでご了承下さい。  
 ★お弁当のご注文は11時までをお願いいたします。

★お米は国産を使用しています。  
 ★定食の総エネルギーは精白米70g/およそ250kcalで計算しています。