

月	火	水	木	金	土
2 唐揚げ  982Kcal 蛋白質28.5g 脂質32.2g 塩分5.3g	3 ポークチャップ  926Kcal 蛋白質26.6g 脂質21.7g 塩分4.6g	4 アジの竜田揚げ  870Kcal 蛋白質30.0g 脂質24.4g 塩分4.3g	5 鶏テキオイル焼き  850Kcal 蛋白質29.8g 脂質17.9g 塩分4.9g	6 春キャベツと豚バラ炒め  797Kcal 蛋白質19.0g 脂質28.0g 塩分5.2g	7 サーモンフライ  751Kcal 蛋白質18.1g 脂質15.9g 塩分4.5g
どて煮風井  767Kcal 蛋白質21.6g 脂質10.1g 塩分6.3g	醤油ラーメン  930Kcal 蛋白質24.3g 脂質14.7g 塩分8.8g	ハンバーグカレー  920Kcal 蛋白質22.8g 脂質22.5g 塩分6.2g	若布きしめん  759Kcal 蛋白質1.0g 脂質3.8g 塩分6.8g	カツ丼  887Kcal 蛋白質22.3g 脂質20.8g 塩分3.5g	ゴママヨチキン竜田井  1026Kcal 蛋白質29.1g 脂質32.8g 塩分6.3g
9 チンジャオロース風  735Kcal 蛋白質27.1g 脂質8.9g 塩分4.1g	10 サワラの照焼き  693Kcal 蛋白質13.5g 脂質9.9g 塩分3.8g	11 厚揚げ田楽風  892Kcal 蛋白質25.9g 脂質21.2g 塩分5.1g	12 白身魚のみぞれ煮  778Kcal 蛋白質23.3g 脂質13.1g 塩分4.1g	13 チキン南蛮  931Kcal 蛋白質29.7g 脂質28.1g 塩分5.4g	14 サバの竜田揚げ  898Kcal 蛋白質31.0g 脂質23.8g 塩分5.0g
コロッケカレー  981Kcal 蛋白質18.4g 脂質24.8g 塩分6.1g	坦々麺  938Kcal 蛋白質30.6g 脂質16.2g 塩分3.8g	唐揚げ丼  850Kcal 蛋白質26.4g 脂質20.0g 塩分4.9g	カレーうどん  881Kcal 蛋白質19.9g 脂質15.7g 塩分4.8g	牛丼  956Kcal 蛋白質24.6g 脂質30.7g 塩分3.8g	ハンバーグシチュー丼  839Kcal 蛋白質21.3g 脂質18.0g 塩分6.8g
16 鮭のレモンペッパーオイル焼き  844Kcal 蛋白質26.7g 脂質19.1g 塩分5.7g	17 鶏肉の親子煮  747Kcal 蛋白質26.5g 脂質16.3g 塩分3.1g	18 味噌カツ  822Kcal 蛋白質20.6g 脂質19.3g 塩分3.8g	19 おろしハンバーグ  872Kcal 蛋白質22.3g 脂質22.2g 塩分5.2g	20 アジのマヨ照焼き  746Kcal 蛋白質26.6g 脂質15.9g 塩分4.7g	21 鶏肉のケチャップ炒め  852Kcal 蛋白質28.9g 脂質16.5g 塩分3.9g
おろしチキンカツ丼  758Kcal 蛋白質22.8g 脂質12.1g 塩分4.9g	天ぷらそば  798Kcal 蛋白質23.9g 脂質7.4g 塩分6.3g	麻婆豆腐丼  740Kcal 蛋白質22.8g 脂質12.1g 塩分4.9g	塩ラーメン  901Kcal 蛋白質23.3g 脂質8.5g 塩分7.7g	カツカレー  1081Kcal 蛋白質23.9g 脂質36.5g 塩分5.9g	クリームシチューライス  665Kcal 蛋白質16.4g 脂質7.8g 塩分3.2g
23 焼肉  869Kcal 蛋白質21.9g 脂質33.6g 塩分5.3g	24 サワラの中華焼き  799Kcal 蛋白質23.9g 脂質17.2g 塩分3.7g	25 鶏肉の甘辛風  982Kcal 蛋白質40.4g 脂質31.1g 塩分4.7g	26 牛肉の野菜炒め  1006Kcal 蛋白質23.6g 脂質37.9g 塩分5.4g	27 秋刀魚フライ  1053Kcal 蛋白質29.1g 脂質34.6g 塩分4.4g	28 豚肉の生姜炒め  792Kcal 蛋白質21.4g 脂質27.7g 塩分4.3g
天井  803Kcal 蛋白質26.6g 脂質16.9g 塩分4.3g	五目きしめん  856Kcal 蛋白質22.3g 脂質8.9g 塩分7.2g	ハヤシライス  915Kcal 蛋白質19.6g 脂質25.7g 塩分5.2g	豚丼  776Kcal 蛋白質28.6g 脂質14.0g 塩分3.9g	味噌ラーメン  936Kcal 蛋白質26.7g 脂質7.1g 塩分7.4g	中華飯  654Kcal 蛋白質20.2g 脂質4.2g 塩分5.3g

30 鶏肉の照焼き  774Kcal 蛋白質31.0g 脂質12.8g 塩分4.1g
オムレツカレー  870Kcal 蛋白質21.6g 脂質21.0g 塩分6.1g

4/27(金) 提供
★スペシャルメニュー★

サクサク秋刀魚フライ ~タルタルソース添え~

たけのこご飯