

月	火	水	木	金	土
	1 豚肉の生姜炒め 723Kcal 蛋白質18.6g 脂質23.6g 塩分2.8g	2 白身魚のチリソース 765Kcal 蛋白質20.0g 脂質19.7g 塩分3.1g	3 チキンカツわさびソース 751Kcal 蛋白質21.2g 脂質16.5g 塩分2.4g	4 ビーフソースハンバーグ 783Kcal 蛋白質26.9g 脂質14.7g 塩分2.7g	5 豚肉と大根の中華煮 861Kcal 蛋白質22.5g 脂質31.8g 塩分2.2g
	夏野菜カレー 921Kcal 蛋白質16.8g 脂質26.4g 塩分6.2g	(冷)ジャージャー麺 728Kcal 蛋白質24.2g 脂質19.3g 塩分3.9g	豚丼 746Kcal 蛋白質27.1g 脂質10.2g 塩分3.9g	天ぷらうどん 800Kcal 蛋白質18.6g 脂質8.1g 塩分5.8g	タコライス 862Kcal 蛋白質27.2g 脂質21.9g 塩分3.6g
7 牛肉のマスタード炒め 813Kcal 蛋白質22.4g 脂質25.4g 塩分2.5g	8 ハムカツ 914Kcal 蛋白質27.8g 脂質21.7g 塩分5.0g	9 蒸し鶏おろし和え 773Kcal 蛋白質25.6g 脂質16.7g 塩分3.3g	10 サワラのバジルソテー 781Kcal 蛋白質26.4g 脂質17.1g 塩分2.1g	11 豚肉のカレーフリッター 732Kcal 蛋白質25.1g 脂質15.5g 塩分3.1g	12 鶏肉のケチャップ炒め 735Kcal 蛋白質27.2g 脂質10.2g 塩分3.3g
おろしチキンカツ丼 800Kcal 蛋白質21.5g 脂質17.6g 塩分3.8g	(冷)エビ天おろしそば 833Kcal 蛋白質25.8g 脂質6.2g 塩分5.0g	オムレツカレー 856Kcal 蛋白質21.1g 脂質20.8g 塩分6.3g	麻婆豆腐丼 752Kcal 蛋白質25.1g 脂質16.5g 塩分3.3g	ごまだれ冷やし中華 970Kcal 蛋白質33.9g 脂質14.4g 塩分2.6g	味噌カツ丼 931Kcal 蛋白質19.8g 脂質18.4g 塩分4.8g
14 味噌串カツ 821Kcal 蛋白質25.9g 脂質18.6g 塩分3.9g	15 白身魚の南蛮漬け 656Kcal 蛋白質12.2g 脂質13.4g 塩分2.6g	16 鶏唐と茄子の甘酢ごまだれ 829Kcal 蛋白質37.8g 脂質22.2g 塩分2.3g	17 牛肉の野菜炒め 906Kcal 蛋白質25.3g 脂質33.3g 塩分4.3g	18 鶏肉のフリッター 945Kcal 蛋白質31.1g 脂質30.4g 塩分2.2g	19 アジのマヨ照り焼き 695Kcal 蛋白質22.9g 脂質13.3g 塩分3.0g
ハンバーグカレー 955Kcal 蛋白質21.4g 脂質26.5g 塩分6.8g	豚キムチ丼 777Kcal 蛋白質26.1g 脂質13.2g 塩分4.4g	ツナ混ぜそば 975Kcal 蛋白質32.3g 脂質16.0g 塩分4.0g	鶏肉の照焼き丼 772Kcal 蛋白質33.5g 脂質8.6g 塩分3.5g	(冷)温玉サラダうどん 891Kcal 蛋白質22.7g 脂質13.1g 塩分7.0g	牛丼 861Kcal 蛋白質21.3g 脂質24.9g 塩分3.6g
21 サワラの中華焼き 677Kcal 蛋白質23.5g 脂質12.6g 塩分2.5g	22 ポークチャップ 828Kcal 蛋白質24.6g 脂質22.9g 塩分2.5g	23 和風チキンソテー 710Kcal 蛋白質28.0g 脂質16.9g 塩分2.6g	24 白身魚の天ぷら 651Kcal 蛋白質12.5g 脂質12.3g 塩分2.5g	25 油淋鶏 794Kcal 蛋白質30.0g 脂質21.3g 塩分3.0g	26 肉大根煮 771Kcal 蛋白質19.9g 脂質16.9g 塩分3.4g
ブルダック丼 741Kcal 蛋白質30.1g 脂質12.4g 塩分6.0g	ソースエビカツ丼 894Kcal 蛋白質19.3g 脂質23.1g 塩分5.4g	(冷)とろろそば 849Kcal 蛋白質23.5g 脂質6.7g 塩分5.2g	冷やし中華 847Kcal 蛋白質22.9g 脂質6.7g 塩分3.6g	ハヤシライス 917Kcal 蛋白質19.7g 脂質25.3g 塩分5.8g	(冷)竹輪うどん 861Kcal 蛋白質19.4g 脂質8.2g 塩分7.3g
28 牛肉とピーマンの炒め物 844Kcal 蛋白質23.5g 脂質25.4g 塩分3.2g	29 鶏テキオイル焼き 847Kcal 蛋白質29.9g 脂質28.0g 塩分2.8g	30 わさびソースハンバーグ 850Kcal 蛋白質29.9g 脂質19.5g 塩分2.6g	<p style="text-align: center;">Wごみおすすめ新メニュー!! 【9月16日 ツナ混ぜそば】</p> <p style="text-align: center;">濃厚なタレに、温かい麺と具材を混ぜていただく汁なしラーメンです。</p> <p style="text-align: center;">Wごみスペシャルメニュー!! 【9月29日 (冷)納豆オクラそば】</p> <p style="text-align: center;">体に優しいネバネバ食材に、めんつゆジュレを添えました。 今季最後の冷麺です。</p>		
中華飯 668Kcal 蛋白質21.9g 脂質4.8g 塩分4.2g	(冷)納豆オクラそば 888Kcal 蛋白質34.4g 脂質11.6g 塩分4.2g	回鍋肉丼 884Kcal 蛋白質20.4g 脂質30.2g 塩分4.0g			