

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30日	31日					1日
	鮭の塩焼き 小松菜とたけのこの生姜和え Rice & Soup E P F 食塩相当量 509 24.7 12.1 3.1					つみれと野菜の煮物 うの花 Rice & Soup E P F 食塩相当量 580 19.9 9.7 6.1
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	ぶりの照り焼き 竹輪とごぼうの炒り煮 Rice & Soup E P F 食塩相当量 658 26.3 19.3 4.1	牛肉じゃが がんものお好み焼き Rice & Soup E P F 食塩相当量 683 21.3 17.6 4.7	目玉焼き & フランクフルト デザート Bread & Soup E P F 食塩相当量 663 21.9 36.6 4.2	鶏肉のおろし煮 たまご豆腐 Rice & Soup E P F 食塩相当量 607 23.9 16.8 4.0	クリームシチュー グリーンサラダ Bread E P F 食塩相当量 596 20.9 21.9 3.5	海老とたまごの 中華炒め ビビンバ山菜 Rice & Soup E P F 食塩相当量 530 21.3 15.2 4.0
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; text-align: center;">  <p>山の日</p> </div>	鮭の南部焼き キャベツと竹輪の和え物 Rice & Soup E P F 食塩相当量 474 26.0 5.3 3.9	焼豚炒飯 エビ焼売 Soup E P F 食塩相当量 705 20.3 22.4 3.4	 <p>13日から16日は お休みです</p> 		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	鯖の西京焼き 切干大根の酢の物 Rice & Soup E P F 食塩相当量 526 22.5 7.8 2.7	海鮮あんかけ豆腐 茄子の生姜醤油かけ Rice & Soup E P F 食塩相当量 669 27.7 23.0 4.7	スクランブルエッグ & ミニチキン デザート Bread & Soup E P F 食塩相当量 583 23.1 27.1 3.7	イカのみりん焼き めかぶとろろ Rice & Soup E P F 食塩相当量 485 22.2 6.8 3.0	ハッシュドポテト & ミートボール かぼちゃサラダ Bread & Soup E P F 食塩相当量 755 18.6 32.7 4.7	海老団子と 白菜の中華煮 鶏ともやしの和え物 Rice & Soup E P F 食塩相当量 609 22.1 13.5 4.7
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	鰯の塩焼き モロヘイヤのそぼろ和え Rice & Soup E P F 食塩相当量 467 24.9 7.1 3.1	肉野菜炒め 納豆 Rice & Soup E P F 食塩相当量 590 24.0 18.6 3.3	ロールキャベツ デザート Bread E P F 食塩相当量 482 14.2 20.2 2.8	鶏肉の柚子胡椒焼き 大豆とひじきの煮物 Rice & Soup E P F 食塩相当量 567 24.8 15.6 2.9	ブラウンシチュー サラミサラダ Bread E P F 食塩相当量 676 26.0 26.2 4.2	炒り豆腐 わかめの酢の物 Rice & Soup E P F 食塩相当量 607 25.2 17.7 3.7

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																																																
30日	31日					1日																																																
	<p>8・31は野菜の日 夏野菜たっぷり ドライカレー</p> 					<p>こってりトンテキ</p> <p>さつまいものレモン煮 もやしの青じそ風味</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>931</td><td>35.1</td><td>29.5</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	931	35.1	29.5	4.6																																								
E	P	F	食塩相当量																																																			
931	35.1	29.5	4.6																																																			
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日																																																
	<p>鶏肉ときのこの あっさり塩レモン炒め</p> <p>南瓜の含め煮 スナップえんどうの胡麻和え</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>886</td><td>35.1</td><td>23.5</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	886	35.1	23.5	4.7	<p>中華丼</p> <p>中華冷奴 中華風コーンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>748</td><td>30.5</td><td>16.9</td><td>6.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	748	30.5	16.9	6.3	<p>鯖のグリル ラタトゥイユソース</p> <p>花野菜のペパロンチーノ 蒸し鶏のサラダ</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>958</td><td>35.3</td><td>35.0</td><td>4.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	958	35.3	35.0	4.2	<p>SPECIAL EVENT</p> <p>「ドゥエ イタリアン」 黄金の塩らぁ麺</p> <p>焼き餃子</p>	<p>豚肉の醤油麹焼き</p> <p>焼売 モロヘイヤのおひたし</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>964</td><td>38.4</td><td>36.1</td><td>3.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	964	38.4	36.1	3.6	<p>ビーフカレー</p> <p>オニオンリングフライ コールスローサラダ</p> <p>Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>1,050</td><td>25.3</td><td>45.0</td><td>4.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	1,050	25.3	45.0	4.9								
E	P	F	食塩相当量																																																			
886	35.1	23.5	4.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
748	30.5	16.9	6.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
958	35.3	35.0	4.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
964	38.4	36.1	3.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
1,050	25.3	45.0	4.9																																																			
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日																																																
	<p>山の日</p> 	<p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>ひじきと蓮根のサラダ デザート</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>954</td><td>30.4</td><td>34.6</td><td>5.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	954	30.4	34.6	5.1	<p>牛焼肉</p> <p>じゃが芋の胡麻煮 かぶのさっぱり和え</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>942</td><td>24.5</td><td>34.8</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	942	24.5	34.8	3.7	<p>13日から16日は お休みです</p> 																																		
E	P	F	食塩相当量																																																			
954	30.4	34.6	5.1																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
942	24.5	34.8	3.7																																																			
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日																																																
	<p>ポークチャップ</p> <p>カリフラワーとトマトのマリネ デザート</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>920</td><td>28.4</td><td>30.9</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	920	28.4	30.9	4.6	<p>牛肉つけうどん</p> <p>ピーマン肉詰めフライ 海草サラダ</p> <p>Rice</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>764</td><td>31.7</td><td>13.8</td><td>9.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	764	31.7	13.8	9.5	<p>鯖の味噌煮</p> <p>中華ポテト もずく酢</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>980</td><td>27.5</td><td>35.3</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	980	27.5	35.3	4.4	<p>親子丼</p> <p>パリパリサラダ フルーツ</p> <p>Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>853</td><td>33.5</td><td>21.0</td><td>3.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	853	33.5	21.0	3.8	<p>豚肉の葱塩炒め</p> <p>高野豆腐の含め煮 いんげんのおかか和え</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>899</td><td>34.9</td><td>31.7</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	899	34.9	31.7	4.4	<p>チキンカレー</p> <p>白身魚フライ ポテトサラダ</p> <p>Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>1,000</td><td>33.2</td><td>35.8</td><td>6.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	1,000	33.2	35.8	6.1
E	P	F	食塩相当量																																																			
920	28.4	30.9	4.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
764	31.7	13.8	9.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
980	27.5	35.3	4.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
853	33.5	21.0	3.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
899	34.9	31.7	4.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
1,000	33.2	35.8	6.1																																																			
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日																																																
	<p>牛 丼</p> <p>温泉玉子 キャベツと大葉の胡麻酢和え</p> <p>Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>982</td><td>33.1</td><td>42.4</td><td>5.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	982	33.1	42.4	5.1	<p>SUMMER 冷やし麺フェア COLD NOODLE FAIR</p> <p>冷やしあごだし らーめん</p> <p>春巻 わかめナムル</p>	<p>麻婆豆腐</p> <p>チョコレギサラダ デザート</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>932</td><td>35.1</td><td>32.8</td><td>3.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	932	35.1	32.8	3.9	<p>白身魚の竜田揚げ</p> <p>里芋のかにかまあん ほうれん草の胡麻和え</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>752</td><td>32.7</td><td>13.9</td><td>5.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	752	32.7	13.9	5.4	<p>豚肉の味噌焼き</p> <p>雷こんにやく きのこおくら</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>811</td><td>30.9</td><td>25.5</td><td>3.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	811	30.9	25.5	3.9	<p>鶏と彩り野菜の 黒酢あんかけ</p> <p>ニラ玉炒め 豆もやしのナムル</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>1,001</td><td>35.7</td><td>39.3</td><td>5.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	1,001	35.7	39.3	5.1								
E	P	F	食塩相当量																																																			
982	33.1	42.4	5.1																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
932	35.1	32.8	3.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
752	32.7	13.9	5.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
811	30.9	25.5	3.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
1,001	35.7	39.3	5.1																																																			

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質