



月	火	水	木	金
 <p>～お知らせ～</p> <p>★当面的間、ランチタイムを 12:00～13:30 とさせていただきます。</p> <p>★数量限定のため、事前のご予約をおすすめします。</p>		1	2	3
		<p>・ゴーヤー入り夏カレーライス</p> <p>・らっきょう漬け</p> <p>・大根の和風サラダ</p> <hr/> <p>エネルギー 665 kcal 脂質 19.6g たんぱく質 15.1g 食塩 2.8g</p>	<p>・鶏と野菜のじが煮</p> <p>・ミニオムレツ</p> <p>・ごはん</p> <p>・みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 683 kcal 脂質 14.4g たんぱく質 25.8g 食塩 3.2g</p>	<p>・おろしとんかつ</p> <p>・ゴマドレサラダ</p> <p>・ごはん</p> <p>・コンソメスープ</p> <hr/> <p>エネルギー 717 kcal 脂質 22.5g たんぱく質 25.8g 食塩 2.2g</p>
6	7	8	9	10
<p>・白身魚のムニエル タルタルソース添え</p> <p>・キャバツの洋風卵とじ</p> <p>・ごはん</p> <p>・カレー風味のスープ</p> <hr/> <p>エネルギー 658 kcal 脂質 18.9g たんぱく質 26.4g 食塩 2.8g</p>	<p>・七塔ちらし寿司</p> <p>・かぼちゃのミルクそばろ煮</p> <p>・すまし汁</p> <p>・七塔ゼリー</p> <hr/> <p>エネルギー 634 kcal 脂質 7.3g たんぱく質 22.1g 食塩 3.6g</p>	<p>・さけのチャンチャン焼き</p> <p>・ひじき煮</p> <p>・ごはん</p> <p>・すまし汁</p> <hr/> <p>エネルギー 653 kcal 脂質 13.1g たんぱく質 30.6g 食塩 3.6g</p>	<p>・韓国風ピリ辛グリルチキン</p> <p>・小松菜のおかか和え</p> <p>・ごはん</p> <p>・すまし汁</p> <hr/> <p>エネルギー 696 kcal 脂質 19.3g たんぱく質 27.7g 食塩 3.6g</p>	<p>・チンジャオロース</p> <p>・かぼちゃのヨーグルトサラダ</p> <p>・ごはん</p> <p>・中華スープ</p> <hr/> <p>エネルギー 668 kcal 脂質 17.4g たんぱく質 22.8g 食塩 2.4g</p>
13	14	15	16	17
<p>・豚しゃぶキムチ丼</p> <p>・じゃがバター</p> <p>・ミルクみそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 662 kcal 脂質 17.8g たんぱく質 22.6g 食塩 3.0g</p>	<p>・やきとり丼</p> <p>・チンゲン菜のお浸し</p> <p>・みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 646 kcal 脂質 16.9g たんぱく質 27.9g 食塩 2.9g</p>	<p>・ビーフメンチカツ&amp;イカリングフライ</p> <p>・小松菜の煮浸し</p> <p>・ごはん</p> <p>・すまし汁</p> <hr/> <p>エネルギー 698 kcal 脂質 14.9g たんぱく質 18.0g 食塩 3.4g</p>	<p>・肉じゃが</p> <p>・カリフラワーのおかかポン酢和え</p> <p>・ごはん</p> <p>・みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 656 kcal 脂質 10.4g たんぱく質 21.1g 食塩 3.1g</p>	<p>・グリルチキンのクリームソースがけ</p> <p>・カリフラワーのサラダ</p> <p>・ごはん</p> <p>・コンソメスープ</p> <hr/> <p>エネルギー 669 kcal 脂質 19.1g たんぱく質 29.4g 食塩 2.7g</p>
20	21	22	23	24
<p>・牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <p>・五目たまご焼き</p> <p>・大根の甘酢和え</p> <p>・みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 653 kcal 脂質 15.8g たんぱく質 27.1g 食塩 3.3g</p>	<p>・夏野菜のラタトゥイユ</p> <p>・よどのコロケ&amp;フライドポテト</p> <p>・ふわふわバターロール</p> <hr/> <p>エネルギー 687 kcal 脂質 26.8g たんぱく質 21.0g 食塩 3.1g</p>	<p>・冷やしぶっかけうどん</p> <p>・温野菜のオーロラソースがけ</p> <p>・いちごムース</p> <hr/> <p>エネルギー 632 kcal 脂質 24.7g たんぱく質 19.2g 食塩 2.6g</p>		
27	28	29	30	31
<p>・さばのみそ煮</p> <p>・れんこんのきんぴら</p> <p>・ごはん</p> <p>・すまし汁</p> <hr/> <p>エネルギー 688 kcal 脂質 16.8g たんぱく質 27.9g 食塩 3.3g</p>	<p>・あっさり塩焼きそば</p> <p>・イタリアン冷ややっこ ・みそ汁</p> <p>・セレクトデザート (抹茶わらびもち / 焼きプリンタルト)</p> <hr/> <p>エネルギー 662/714 kcal 脂質 23.1/29.2g たんぱく質 21.0/21.6g 食塩 3.0/3.2g</p>	<p>・牛肉と野菜のスタミナ炒め</p> <p>・もずく酢</p> <p>・ごはん</p> <p>・みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 646 kcal 脂質 13.2g たんぱく質 22.8g 食塩 3.2g</p>	<p>・はもと夏野菜の天ぷら / 天つゆ</p> <p>・甘酢和え</p> <p>・ごはん</p> <p>・みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 709 kcal 脂質 19.6g たんぱく質 26.4g 食塩 2.9g</p>	<p>・マーボー豆腐</p> <p>・ナゲットと温野菜の七味マヨディップ</p> <p>・ごはん</p> <p>・わかめスープ</p> <hr/> <p>エネルギー 697 kcal 脂質 20.7g たんぱく質 23.0g 食塩 2.2g</p>