

**月**  
6/16

エネルギー435kcal / 蛋白質19.2g / 脂質22.9g  
食塩相当量3.1g / 炭水化物34.6g / 食物繊維6.4g

前々昼祭 | フェアWEEK開幕! シンプル塩×甘辛♪ /

### シマホッケ塩焼き 甘辛ウィンナーフライ

水餃子と白菜のあんかけ  
切り干し大根煮  
ゴロゴロ枝豆のつまみ揚げ  
小松菜と高野豆腐のごま和え



**火**  
6/17

エネルギー364kcal / 蛋白質17.5g / 脂質18.3g  
食塩相当量3.4g / 炭水化物29.6g / 食物繊維6.5g

前昼祭 | やさしい煮込みで祭り前のひと休み /

### ロールキャベツと 野菜のクリーム煮

明太チーズ入りプチはんぺん  
白身魚天ぷら、野菜炒め  
チンゲン菜とゆずの和物



**水**  
6/18

エネルギー528kcal / 蛋白質20.7g / 脂質33.0g  
食塩相当量3.1g / 炭水化物29.4g / 食物繊維6.3g

推し  
Entry 01

### 鶏天の 沢庵入りタルタルがけ

塩焼きそば、里芋のオランダ煮  
いんげんの胡麻和え、だし巻き  
白菜と刻み揚げの山椒風煮



**木**  
6/19

エネルギー551kcal / 蛋白質21.1g / 脂質25.1g  
食塩相当量3.7g / 炭水化物51.0g / 食物繊維7.2g

推し  
Entry 02

### 照り焼きハンバーグ & えびフライ

春雨炒め  
白菜とツナの和え物  
大根とカニカマの酢の物



**金**  
6/20

エネルギー471kcal / 蛋白質16.3g / 脂質24.4g  
食塩相当量3.0g / 炭水化物40.8g / 食物繊維8.6g

推し  
Entry 03

### ビビンバ

チヂミ、白身魚フライ  
ポテトサラダ  
大根なます、キムチ



**土**  
6/21

エネルギー351kcal / 蛋白質22.0g / 脂質13.0g  
食塩相当量2.9g / 炭水化物31.1g / 食物繊維6.9g

後昼祭 | 祭りのメはミニオードブル?! /

### 鶏ねぎバンバン

旨辛麻婆フライ、海鮮だんご串フライ

焼うどん  
根菜ピリ辛煮  
菜の花の和え物



#### 今週の三三知識

6月16日は「和菓子の日」。平安時代に疫病退散と健康を願って菓子を神前に供えたのが由来で、今では和菓子文化を見直し、心と体の健康に目を向ける日として親しまれています。和菓子は洋菓子に比べて動物性脂肪が少なく、カロリー控えめなのが特徴。小豆や寒天などの材料には食物繊維が豊富で、腸内環境の改善や血糖値の上昇をゆるやかにする効果も期待できます。小豆にはポリフェノールやサポニン、きな粉には大豆イソフラボンなど、美容や健康をサポートする成分もたっぷり。ポイントは“ゆっくり、少量を味わう”こと。緑茶と一緒に楽しむと、リラックス効果も高まり、心も満たされます。この機会に、季節の和菓子を楽しみながら、やさしいおやつ習慣を取り入れてみませんか？

レンジで温めてね! /



涼しい場所で保管し、お早めにお召上がりください。  
(品質保証は当日14時まで)

タレやソース類の小袋は、取り出してから温めて下さい。

仕入れの都合により内容を変更する場合がございます。すべてのメニューを記載しておりません。エネルギーにはご飯(200g=約291kcal)は含んでおりません。成分表示はメニュー表作成時の数値ですので目安としてお考え下さい。お弁当の写真は献立検討時の物ですので実際と異なる場合があります。土曜日は使い捨て容器になります。

