

夏季休業
8/13(水)~8/15(金)

月 8/4

エネルギー348kcal / 蛋白質15.1g / 脂質19.4g
食塩相当量2.8g / 炭水化物25.3g / 食物繊維3.2g

ふわっと香る山椒が決め手!

白身魚の山椒焼き

おいしいBeef inコロッケ

ゴーヤチャンプルー
カリフラワーフレンチサラダ
白菜と椎茸の煮物



火 8/5

エネルギー396kcal / 蛋白質27.1g / 脂質17.4g
食塩相当量3.1g / 炭水化物27.3g / 食物繊維7.7g

暑い日に食べたい!

鶏と野菜の
ピリ辛あんかけ

大きな鶏と
たっぷりの野菜♪
やさしいあんに
ピリ辛のアクセント!

マカロニサラダ
ひじき煮、高野豆腐
菜の花のごま和え、だし巻き玉子



水 8/6

エネルギー364kcal / 蛋白質12.3g / 脂質18.7g
食塩相当量3.2g / 炭水化物28.7g / 食物繊維6.4g

ガツンと旨味!

豚となすの味噌炒め

えびカツ

ツナ入りポテトサラダ
たこ焼きと青菜の中華あんかけ
大根とわかめの酢の物



木 8/7

エネルギー385kcal / 蛋白質17.3g / 脂質22.1g
食塩相当量2.9g / 炭水化物26.1g / 食物繊維5.6g

定番人気メニュー!

白身魚フライ &
ハムステーキのタルタルソースがけ

白菜ともやしの中華煮
焼きラーメン
筍とキャベツのブラックペッパー炒め



金 8/8

エネルギー354kcal / 蛋白質12.8g / 脂質14.6g
食塩相当量3.2g / 炭水化物37.3g / 食物繊維9.1g

じゃがいもとブロッコリーの
アヒージョ

ウィンナーソースカツ
チキンナゲット

野菜炒め
小松菜と椎茸の旨煮
蓮根と青じその酢の物



土 8/9

エネルギー424kcal / 蛋白質19.2g / 脂質28.5g
食塩相当量3.3g / 炭水化物17.8g / 食物繊維2.6g

W主役
がうれしい

手羽元のからあげ
鮭のちゃんちゃん焼き

ピーマンと玉子のサラダ
大根麻婆
もやしナムル



今週の三三知識

8月といえばお盆の季節。お盆とは、浄土から地上に戻ってくるご先祖様の精霊をお迎えして供養する期間のこと。そんなお盆には、ご先祖様をもてなすための料理やお供えがたくさんあるんです。例えば、きゅうりの精霊馬は「足の速い馬に乗って早く帰ってきてね」、ナスの精霊牛は「ゆっくり帰ってね」という願いが込められています。そうめんは、ご先祖様があの世へ帰る時の綱の意味があり、家族の健康を願う縁起物。おはぎは小豆の赤い色が魔除けの力を持つとされ、団子はご先祖様の長旅の疲れを癒す甘いお迎え団子や、帰りのお土産になる送り団子などがあるんですよ。お盆料理にはご先祖様への思いや感謝がぎゅっと詰まっているんですね。

レンジで温めてね!



涼しい場所で保管し、お早めにお召し上がりください。
(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。

