

▼ 毎日のお昼に美味しいを。午後も頑張れる、こだわりのお弁当 ▼

※予告なく商品内容に一部変更が生じる場合がございます

※夏季期間中、当日の14時までにお召し上がりください

月 9/21
火 9/22
水 9/23

敬老の日
国民の休日
秋分の日

木 9/24 ふっくら白身魚に
まろやか酢が絡む
白身魚の南蛮酢 **金** 9/25



カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)
478	14	24.8	3.1	44.4	6.5

焼きそば メンマとモヤシの炒め ほうれん草の胡麻和え

土 9/26 じっくり煮込んだ
濃厚味噌がたまらない
どて焼き



カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)
497	21.8	23.3	2.9	37.7	24.6

かぼちゃと小豆のサラダ キャベツとハムの炒め物 オクラと青高菜の松前漬

ヤシニヨムチキン

月 9/28 たっぷり濃厚タルタル
揚げた海鮮コンビ
白身フライ&海老フライの
タルタルソース添え



カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)
490	21.5	34.1	2.9	20.9	4.4

もやしとキムチのピリ辛炒め 小松菜のお浸し 人参しりしり

火 9/29 これでもかと
ガッツリ行きます!
焼きラーメン



カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)
414	19.4	16.2	3.5	41	9.5

コーンたっぷりフライ ガリワラーとわかのアヒージョ 里芋と蓮根のそぼろ煮

水 9/30 衣はサクッ
中はジューシー
チキンカツ



カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)
484	24.6	26.3	2.8	30.7	7.4

ゴーヤチャンプル ひじき煮 ツナマヨサラダ

混ぜご飯(ゆかり梅)の日

木 10/1 シャキシャキ野菜
ご飯が止まらない本格中華
回鍋肉



カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)
372	13.8	16.5	2.6	41.9	7.8

ペペロンチーノパスタ タコ焼きの和風揚げ 大根なます

金 10/2 ふんわり衣から
やさしい味わいの
鳥天



カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)
417	22.2	25.3	2.8	18.8	8.7

ポテトサラダ 金平蒟蒻 もやしナムル

土 10/3

未定

※9/25にHPにて公開予定

