




# おにぎり弁当 6月

月曜日のメニュー注文分は、金曜日の14時までとさせていただきます。(Aランチ・Bランチ・Cランチを除く)

 ※写真は一例です。		ご注文は前営業日の14時迄をお願いします。ただし月曜日のご注文は金曜日の14時迄とさせていただきます。栄養価はおにぎり1個込みの数値です。栄養価は献立作成時の予定値です。内容の変更により数値は変動致します。又、仕込の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。				1(土) <b>イカカツ</b> ゆかりのおにぎり 451kcal 脂質12.6g 蛋白質12.9g 塩分2.8g
3(月) <b>酢豚</b> 五穀野菜のおにぎり 503kcal 脂質15.5g 蛋白質10.4g 塩分2.7g	4(火) <b>鶏すき煮</b> わかめのおにぎり 456kcal 脂質8.2g 蛋白質18.5g 塩分4.0g	5(水) <b>とんかつ</b> かりかり梅のおにぎり 485kcal 脂質20.3g 蛋白質10.9g 塩分2.6g	6(木) <b>茄子と豚肉のオイスター炒め</b> 塩昆布のおにぎり 493kcal 脂質21.7g 蛋白質12.4g 塩分2.0g	7(金) <b>カニクリームコロッケ</b> 鮭のおにぎり 567kcal 脂質27.3g 蛋白質10.0g 塩分1.5g	8(土) <b>豚すき煮</b> 生姜ごま高菜のおにぎり 388kcal 脂質9.3g 蛋白質13.3g 塩分2.9g	
10(月) <b>鶏の竜田揚(野菜おろしソース)</b> かりかり梅のおにぎり 751kcal 脂質43.7g 蛋白質19.9g 塩分3.8g	11(火) <b>回鍋肉</b> 五穀野菜のおにぎり 538kcal 脂質21.0g 蛋白質12.3g 塩分2.7g	12(水) <b>まぐろカツ</b> 生姜ごま高菜のおにぎり 401kcal 脂質12.0g 蛋白質11.6g 塩分3.0g	13(木) <b>豚ロースの照焼</b> 鮭のおにぎり 450kcal 脂質16.0g 蛋白質13.9g 塩分2.4g	14(金) <b>のい塩鶏唐揚</b> 醤油香わかめのおにぎり 533kcal 脂質21.2g 蛋白質15.5g 塩分2.7g	15(土) <b>牛肉のしぐれ煮</b> ゆかりのおにぎり 389kcal 脂質12.5g 蛋白質10.3g 塩分1.3g	
17(月) <b>ハンバーグ赤ワインソース</b> 鮭のおにぎり 553kcal 脂質21.1g 蛋白質17.9g 塩分1.7g	18(火) <b>ひれかつ</b> かりかり梅のおにぎり 436kcal 脂質16.2g 蛋白質11.6g 塩分1.9g	19(水) <b>ガパオ風鶏バジル焼</b> 鮭のおにぎり 433kcal 脂質11.6g 蛋白質22.1g 塩分2.1g	20(木) <b>厚切りハムカツ</b> 醤油香るわかめのおにぎり 526kcal 脂質20.9g 蛋白質12.6g 塩分3.0g	21(金) <b>白身魚の胡麻竜田揚タルタルソース</b> 生姜ごま高菜のおにぎり 515kcal 脂質23.5g 蛋白質14.8g 塩分2.7g	22(土) <b>豚バラの煮込み玉葱ソース</b> 塩昆布のおにぎり 450kcal 脂質20.5g 蛋白質14.1g 塩分2.2g	
24(月) <b>牛すき煮</b> わかめと鮭のおにぎり 450kcal 脂質13.5g 蛋白質15.1g 塩分3.9g	25(火) <b>若鶏の胡麻照焼</b> 塩昆布のおにぎり 473kcal 脂質14.0g 蛋白質21.6g 塩分2.1g	26(水) <b>豚しゃぶ大根おろしポン酢</b> 五穀野菜のおにぎり 313kcal 脂質5.2g 蛋白質16.2g 塩分2.7g	27(木) <b>鶏千り</b> 生姜ごま高菜のおにぎり 438kcal 脂質11.8g 蛋白質19.2g 塩分2.2g	28(金) <b>豚肉の生姜焼</b> かりかり梅のおにぎり 568kcal 脂質30.7g 蛋白質16.1g 塩分2.3g	29(土) <b>チキンカツ</b> 醤油香るわかめのおにぎり 417kcal 脂質13.2g 蛋白質11.7g 塩分2.0g	

<日替わり麺と丼・重>

※ご注文は前営業日の月～金14時までをお願いします。月曜日分のメニューのご注文は、金曜日までをお願いします。(A・Bを除く)

曜日	日替わり麺(冷)	日替わり丼	日替わり重	テラックス弁当
月	山菜おろしそば	和風カレー	ピリ辛豚バラ重	自家製唐揚弁当(タルタル付き)
火	冷しゃぶおろしうどん	プルコギ丼	焼き鳥重	豚肩ロースの生姜焼き
水	大分とり天うどん かぼすつゆ	カレーライス(辛口)	麻婆茄子重	お肉屋さんのとんかつ弁当
木	肉そば(ラー油麺つゆ)	スタミナ丼	牛焼きすき焼重	洋食弁当(ハンバーグ&エビフライ)
金	たぬきそば	中華丼	天重	カツカレーライス

※特食の画像は、ホームページよりご覧いただけます