

# おにぎり弁当

# 5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。(あじさいとききょうを除く)

|   |  |   |  |   |   |
|---|--|---|--|---|---|
| 6(月)<br><br>※写真は一例です。  | 7(火)<br><b>ハンバーグ煮込み玉ねぎソース</b><br>塩昆布のおにぎり<br>469kcal 脂質16.8g 蛋白質16.8g 塩分2.4g | 8(水)<br><b>豚バラ肉の生姜焼</b><br>鮭のおにぎり<br>565kcal 脂質28.2g 蛋白質16.7g 塩分2.2g              | 9(木)<br><b>根菜鶏つくねのチリソース</b><br>わかめと梅のおにぎり<br>398kcal 脂質10.7g 蛋白質15.7g 塩分2.2g | 10(金)<br><b>日南鶏千キンカツ</b><br>生姜ごま高菜のおにぎり<br>520kcal 脂質13.0g 蛋白質17.1g 塩分2.4g      | 11(土)<br><b>ビーフコロッケ</b><br>枝豆とわかめのおにぎり<br>540kcal 脂質19.3g 蛋白質13.3g 塩分2.2g           |
| 13(月)<br><b>豚しゃぶ大根おろしポン酢</b><br>わかめと梅のおにぎり<br>328kcal 脂質6.8g 蛋白質17.3g 塩分3.1g  | 14(火)<br><b>えび天ぷら</b><br>鮭のおにぎり<br>491kcal 脂質16.7g 蛋白質15.4g 塩分1.3g           | 15(水)<br><b>若鶏の胡麻照焼</b><br>塩昆布のおにぎり<br>454kcal 脂質15.4g 蛋白質13.7g 塩分2.5g            | 16(木)<br><b>牛肉のスタミナ焼</b><br>生姜ごま高菜のおにぎり<br>485kcal 脂質13.2g 蛋白質16.3g 塩分2.2g   | 17(金)<br><b>豆腐野菜ハンバーグの照焼</b><br>醤油香るわかめのおにぎり<br>510kcal 脂質18.5g 蛋白質12.1g 塩分2.8g | 18(土)<br><b>豚ロースの七味焼</b><br>ゆかりのおにぎり<br>510kcal 脂質21.5g 蛋白質12.5g 塩分2.0g             |
| 20(月)<br><b>ハンバーグ赤ワインソース</b><br>鮭のおにぎり<br>514kcal 脂質18.9g 蛋白質17.8g 塩分2.3g   | 21(火)<br><b>とんかつ</b><br>生姜ごま高菜のおにぎり<br>491kcal 脂質20.2g 蛋白質12.3g 塩分1.8g       | 22(水)<br><b>フライドチキン</b><br>ゆかりのおにぎり<br>493kcal 脂質19.9g 蛋白質11.9g 塩分2.4g            | 23(木)<br><b>麻婆茄子</b><br>塩昆布のおにぎり<br>465kcal 脂質18.2g 蛋白質17.4g 塩分2.5g          | 24(金)<br><b>チーズinハムカツ</b><br>鮭のおにぎり<br>489kcal 脂質17.9g 蛋白質10.1g 塩分2.5g          | 25(土)<br><b>豚すき煮</b><br>五穀青菜のおにぎり<br>431kcal 脂質10.0g 蛋白質14.3g 塩分3.3g                |
| 27(月)<br><b>二層のブラックカレーコロッケ</b><br>塩昆布のおにぎり<br>488kcal 脂質16.9g 蛋白質11.3g 塩分2.8g   | 28(火)<br><b>豚バラ肉の四川焼</b><br>醤油香るわかめのおにぎり<br>522kcal 脂質25.2g 蛋白質14.6g 塩分3.0g  | 29(水)<br><b>ハンバーグデミマスタードソース</b><br>生姜ごま高菜のおにぎり<br>501kcal 脂質20.4g 蛋白質17.9g 塩分2.1g | 30(木)<br><b>カレー味豚丼</b><br>鮭のおにぎり<br>536kcal 脂質21.9g 蛋白質12.2g 塩分3.0g          | 31(金)<br><b>鶏肉の味噌照焼</b><br>わかめと梅のおにぎり<br>445kcal 脂質11.8g 蛋白質25.4g 塩分2.2g        |  |
| <p>ご注文は前営業日の14時迄にお願いします。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。</p> |  |   |  |   |   |

<日替わり麺と丼・重>

※ご注文は前営業日の月～金14時までにお願ひします。月曜日分のメニューのご注文は、金曜日までにお願ひします。(あじさい・ききょうを除く)

| 曜日 | 日替わり麺(冷)          | 日替わり丼      | 日替わり重   | NEW 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 | 自家製唐揚げ弁当(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<br>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