

おにぎり 9月

 ※写真は一例です	1(火) いか天&タコ生姜天 塩こんぶのおにぎり	2(水) 千キン竜田南蛮たれ 鮭のおにぎり	3(木) 回鍋肉 醤油香るわかめのおにぎり	4(金) 日南鶏の千キンカツ ゆかりのおにぎり
	477kcal 脂質16.6g 蛋白質14.6g 塩分3.0g	520kcal 脂質22.4g 蛋白質13.0g 塩分2.3g	504kcal 脂質16.3g 蛋白質13.0g 塩分2.7g	468kcal 脂質14.9g 蛋白質15.8g 塩分2.8g
7(月)	8(火) アジ大葉梅肉フライ 鮭のおにぎり	9(水) ハンバーグ オニオンデミソース 塩こんぶのおにぎり	10(木) 豆腐挽肉包み揚げ 甘酢あん ゆかりのおにぎり	11(金) イカフライ わかめのおにぎり
361kcal 脂質9.1g 蛋白質11.4g 塩分2.4g	499kcal 脂質11.2g 蛋白質17.4g 塩分2.1g	491kcal 脂質19.8g 蛋白質16.9g 塩分2.3g	483kcal 脂質22.1g 蛋白質10.1g 塩分2.4g	404kcal 脂質13.1g 蛋白質11.7g 塩分2.0g
14(月)	15(火) 豚しゃぶわさびソース ゆかりのおにぎり	16(水) タンダリー千キン わかめのおにぎり	17(木) 根菜つくねバーグ 鮭のおにぎり	18(金) 鶏肉の和風天ぷら 醤油香るわかめのおにぎり
462kcal 脂質18.3g 蛋白質11.2g 塩分2.1g	420kcal 脂質16.1g 蛋白質16.0g 塩分2.1g	332kcal 脂質3.0g 蛋白質25.5g 塩分1.4g	456kcal 脂質16.4g 蛋白質12.9g 塩分2.0g	564kcal 脂質28.8g 蛋白質19.7g 塩分2.1g
21(月)	22(火)  秋分の日	23(水) 麻婆茄子 ゆかりのおにぎり	24(木) 鶏肉の四川焼 わかめのおにぎり	25(金) 豚焼肉 塩こんぶのおにぎり
		504kcal 脂質21.4g 蛋白質17.3g 塩分3.4g	511kcal 脂質19.6g 蛋白質17.1g 塩分3.1g	590kcal 脂質21.0g 蛋白質13.3g 塩分6.2g
28(月)	29(火) さば味噌 醤油香るわかめのおにぎり	30(水) 二層のチーズinメンチカツ 塩こんぶのおにぎり	 <small>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。</small>	
398kcal 脂質7.1g 蛋白質21.6g 塩分2.0g	548kcal 脂質20.7g 蛋白質18.5g 塩分3.9g	549kcal 脂質21.5g 蛋白質12.9g 塩分2.5g		

<日替わり麺・丼・重・DX> ※ご注文は前営業日の月～金14時までにご利用します。月曜日分のメニューのご注文は、金曜日までにご利用します。(A・Bを併)

	日替わり麺(冷)	日替わり丼	日替わり重	テラックス弁当
月	肉そばラー油麺つゆ	カレーライス	麻婆茄子重	金華さば&クリームコロッケ
火	天ぷらおろしうどん	中華丼	豚焼肉重	ビーフハンバーグ(デミソース)
水	冷やしたぬきそば	魯肉飯(ルーローハン)	鶏肉胡麻味噌焼重	カレー(エビフライ&黒豚メンチ)
木	冷やし中華(醤油味)	上ロースのソースかつ丼	花咲のり弁	豚ロース生姜焼き
金	山菜おろしそば	カレーライス	牛焼肉重	二種の自家製唐揚げ