



月	火	水	木	金	土							
					1日							
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	ご予約は店頭レジにてお受け致します (電子マネーもご利用いただけます)	日替わりランチの他にもカツカレーや ハンバーグなど豊富なメニューを ご用意しております!		お休み								
3日	4日	5日	6日	7日	8日							
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	文化の日	チキンカツ トマトソース プロッコリーのマリネ ごはん わかめスープ	青椒肉絲 ほうれん草とえのきのお浸し ごはん 中華スープ	ミートボール酢豚風 小松菜とわかめのナムル ごはん コンソメスープ	貸し切り							
I群 - たんぱく質 736	脂質 23.7	食塩 2.5	I群 - たんぱく質 578	脂質 23.4	食塩 3	I群 - たんぱく質 641	脂質 17.8	食塩 3.8				
10日	11日	12日	13日	14日	15日							
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	貸し切り	チキンソテー マヨマスタードソース もやしといんげんの中華和え ごはん 春雨スープ	豚肉のブルゴギ 小松菜とえのきの和え物 ごはん 中華スープ	アジフライ&甘酢あん肉団子 カリフラワーのゆず和え ごはん 味噌汁	あらびきビーフのソテック&豚ロース串かつ プロッコリーのイタリアンサラダ ごはん 味噌汁							
I群 - たんぱく質 610	脂質 21	食塩 21.7	I群 - たんぱく質 588	脂質 21.8	食塩 15.4	I群 - たんぱく質 698	脂質 24.5	食塩 22	I群 - たんぱく質 714	脂質 17.9	食塩 22.1	I群 - たんぱく質 2.3
17日	18日	19日	20日	21日	22日							
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	白身魚フライ外カリース&ちくわ天 小松菜のゆかり和え ごはん コンソメスープ	豚肉の生姜炒め プロッコリーのフレンチサラダ ごはん 味噌汁	野菜麻婆丼 春巻き 中華スープ	チキン照りマヨ焼き ポテトサラダ ごはん わかめスープ	貸し切り							
I群 - たんぱく質 764	脂質 24.6	食塩 26.4	I群 - たんぱく質 635	脂質 25.1	食塩 18.2	I群 - たんぱく質 678	脂質 18.5	食塩 20.9	I群 - たんぱく質 696	脂質 22.4	食塩 28.3	I群 - たんぱく質 2.7
24日	25日	26日	27日	28日	29日							
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	振替休日	おろしハンバーグ&チーズささみフライ マカロニケチャップ炒め ごはん コンソメスープ	鶏肉の唐揚げ オクラの和え物 ごはん 春雨スープ	豚キムチ炒め 茄子のおろし和え ごはん 味噌汁	グリルチキン ステーキソース ごぼうサラダ ごはん わかめスープ							
I群 - たんぱく質 664	脂質 21	食塩 16.5	I群 - たんぱく質 655	脂質 22.9	食塩 19.1	I群 - たんぱく質 574	脂質 19.9	食塩 14.6	I群 - たんぱく質 602	脂質 21.3	食塩 18.7	I群 - たんぱく質 2.5

* 材料入手の都合により、内容を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。【管理栄養士が献立を作っています】



月	火	水	木	金	土													
1日																		
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円																		
3日	4日	5日	6日	7日	8日													
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	文化の日	チキンカツ トマトソース プロッコリーのマリネ 五目ひじき煮 ごはん	青椒肉絲 ほうれん草とえのきのお浸し 切干大根の煮物 ごはん	ミートボール酢豚風 小松菜とわかめのナムル 大学芋 ごはん	貸し切り													
I群 - たんぱく質 787	脂質 26.1	食塩 28.2	I群 - たんぱく質 632	脂質 25.1	食塩 15.5	I群 - たんぱく質 704	脂質 22.2	食塩 23.1	I群 - たんぱく質 736	脂質 26.7	食塩 23.9	I群 - たんぱく質 790	脂質 18.1	食塩 23.7	I群 - たんぱく質 3.1			
10日	11日	12日	13日	14日	15日													
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	デミソースハンバーグ キャベツとハリカラのフレンチサラダ きんぴらごぼう ごはん	チキンソテー マヨマスタードソース もやしといんげんの中華和え スパゲティナポリタン ごはん	豚肉のブルゴギ 小松菜とえのきの和え物 さつまいもサラダ ごはん	アジフライ&甘酢あん肉団子 カリフラワーのゆず和え 玉子ロール ごはん	ガバオライス 春雨の中華サラダ 白菜のマヨ和え	あらびきビーフのソテック&豚ロース串かつ プロッコリーのイタリアンサラダ がんも煮 ごはん												
I群 - たんぱく質 726	脂質 22.6	食塩 22.1	I群 - たんぱく質 666	脂質 23.3	食塩 23.6	I群 - たんぱく質 704	脂質 22.2	食塩 23.1	I群 - たんぱく質 736	脂質 26.7	食塩 23.9	I群 - たんぱく質 638	脂質 21.6	食塩 18.7	I群 - たんぱく質 757	脂質 20.6	食塩 25.4	I群 - たんぱく質 3.1
17日	18日	19日	20日	21日	22日													
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	白身魚フライ外カリース&ちくわ天 小松菜のゆかり和え かぼちゃの煮物 ごはん	豚肉の生姜炒め プロッコリーのフレンチサラダ れんこんきんぴら ごはん	野菜麻婆 春巻き もやしとチンゲン菜のナムル ごはん	チキン照りマヨ焼き ポテトサラダ 厚焼き玉子 ごはん	回鍋肉 ほうれん草の胡麻和え シューマイ ごはん													
I群 - たんぱく質 815	脂質 25.8	食塩 26.6	I群 - たんぱく質 676	脂質 25.4	食塩 18.9	I群 - たんぱく質 701	脂質 19.1	食塩 23	I群 - たんぱく質 727	脂質 24.7	食塩 30.5	I群 - たんぱく質 659	脂質 23.8	食塩 19.5	I群 - たんぱく質 3.1			
24日	25日	26日	27日	28日	29日													
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	振替休日	おろしハンバーグ&チーズささみフライ マカロニケチャップ炒め 菜の花のお浸し ごはん	鶏肉の唐揚げ オクラの和え物 パンフキンサラダ ごはん	豚キムチ炒め 茄子のおろし和え ブレンオムレツ ごはん	グリルチキン ステーキソース ごぼうサラダ 紅あずま甘露煮 ごはん													
I群 - たんぱく質 680	脂質 22.8	食塩 16.6	I群 - たんぱく質 720	脂質 23.6	食塩 23.8	I群 - たんぱく質 611	脂質 21.6	食塩 16.3	I群 - たんぱく質 629	脂質 21.3	食塩 18.6	I群 - たんぱく質 1.7						

* 材料入手の都合により、内容を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。【管理栄養士が献立を作っています】

