



	7月1日 (月)	7月2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)	7月6日 (土)
カフェランチ ¥500 単品スープ ¥100	ご飯	シェフのおまかせランチ メニューは当日のお楽しみ	ご飯	ご飯	中華丼	ご飯
	回鍋肉		マグロステーキカツ	鶏肉のソテー コーンクリームソース	春巻	豚肉と卵の炒め物
	ささみと海藻の和え物		厚揚げとピーマンの コチュジャン炒め	南瓜のココロサラダ	青菜の中華和え	ツナじゃが煮
	もやしナムル		花野菜のミモザサラダ	青菜の ドレッシング和え	ピリ辛わかめスープ	キャベツときのこの お浸し
春雨スープ		味噌汁	アスパラとコーンのスープ		味噌汁	
エネルギー	649 kcal (P)30.1 (F)15.2 (塩分) 3.6	945 kcal (P)19.3 (F)19.3 (塩分) 3.7	832 kcal (P)31.1 (F)26.1 (塩分) 3.6	714 kcal (P)26.5 (F)21.8 (塩分) 2.1	758 kcal (P)26.2 (F)27.1 (塩分) 3.9	733 kcal (P)31.3 (F)18.1 (塩分) 4.6
アラカルト	週替わりカレー / 週替わり麺 各400円 (小鉢付き)					

	7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)
カフェランチ ¥500 単品スープ ¥100	ご飯	シェフのおまかせランチ メニューは当日のお楽しみ	ご飯	ご飯	牛丼	
	豚肉と茄子の 味噌炒め		さばと鶏肉の竜田揚げ おろしソース	豚肉の生姜焼き	金平ごぼう	
	切干大根のごま和え		小松菜のおかか和え	マセドアンサラダ	漬物	
	カリフラワーの 甘酢和え		もやしとわかめの ポン酢和え	ピーマンとエリンギの ソテー	けんちん汁	
モロヘイヤと生姜の すまし汁	すまし汁	えびとオクラのスープ				
エネルギー	654 kcal (P)24.3 (F)13.3 (塩分) 2.5	735 kcal (P)23.4 (F)19.9 (塩分) 2.4	852 kcal (P)28.1 (F)30.6 (塩分) 3.9	715 kcal (P)27.3 (F)21.4 (塩分) 2.9	801 kcal (P)18.6 (F)28.8 (塩分) 3.8	
アラカルト	週替わりカレー / 週替わり麺 各400円 (小鉢付き)					

	7月15日 (月)	7月16日 (火)	7月17日 (水)	7月18日 (木)	7月19日 (金)	7月20日 (土)
カフェランチ ¥500 単品スープ ¥100		シェフのおまかせランチ メニューは当日のお楽しみ	ご飯	チャーシュー丼	ご飯	ロコモコ丼
			鶏肉とピーマンの 塩炒め	甘酢生姜ときゅうりの 和え物	ほきと鶏肉の 甘酢あんかけ	野菜のキッシュ
			ポテトもち	フルーツゼリー	ちくわの磯辺揚げ	海藻サラダ
			もやしときくらげの 和え物	すまし汁	キャベツの 塩昆布和え	ほうれん草の ミルクスープ
ワンタンスープ		かきたま汁				
エネルギー		709 kcal (P)25.5 (F)17.3 (塩分) 2.5	855 kcal (P)24.0 (F)30.6 (塩分) 3.6	811 kcal (P)23.5 (F)32.1 (塩分) 2.9	725 kcal (P)29.7 (F)16.2 (塩分) 3.9	730 kcal (P)25.7 (F)19.9 (塩分) 2.9
アラカルト	週替わりカレー / 週替わり麺 各400円 (小鉢付き)					

	7月22日 (月)	7月23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)	7月27日 (土)
カフェランチ ¥500 単品スープ ¥100	ご飯	シェフのおまかせランチ メニューは当日のお楽しみ	ご飯	ご飯	カツ丼	<p>一日体験入学 メニューは当日 お知らせします</p>
	鮭フライ タルタルソース		ジャンボメンチカツ カニクリームコロッケ	豚肉の冷しゃぶ	きゅうりとわかめの 酢の物	
	マカロニ ケチャップ炒め		がんもの含め煮	里芋のそぼろ煮	コーヒーゼリー	
	キャベツの フレンチ和え		もやしときゅうりの 香味和え	ほうれん草の和え物	すまし汁	
コンソメスープ	レタスの しゃきしゃきスープ	味噌汁				
エネルギー	792 kcal (P)22.1 (F)27.1 (塩分) 2.6	811 kcal (P)29.3 (F)25.1 (塩分) 2.3	953 kcal (P)27.7 (F)39.9 (塩分) 4.1	702 kcal (P)35.0 (F)14.2 (塩分) 4.0	755 kcal (P)19.9 (F)20.0 (塩分) 2.8	
アラカルト	週替わりカレー / 週替わり麺 各400円 (小鉢付き)					

	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)
カフェランチ ¥500 単品スープ ¥100	<p>一日体験入学 メニューは当日 お知らせします</p>	シェフのおまかせランチ メニューは当日のお楽しみ	シェフのおまかせランチ メニューは当日のお楽しみ
		811 kcal (P)29.3 (F)25.1 (塩分) 2.3	811 kcal (P)29.3 (F)25.1 (塩分) 2.3
アラカルト	週替わりカレー / 週替わり麺 各400円 (小鉢付き)		



※材料入手の都合により、献立内容を変更することがございます。あらかじめご了承下さい。