



9/6 月 **大好評!**
ふわふわつつみフライ
 秋野菜とチキンのシチュー
 洋食屋さんのナポリタン
 わかめとブロッコリーの辛子正油和え
 熱量/506kcal

7 火 **インフラデー**
 肉シュウマイと海鮮シュウマイ
 かにの彩たまご焼き中華あんかけ
 いんげんとメンマの黒コショウ炒め
 わかめともやしのおひたし
 中華春雨
 熱量/476kcal

8 水
 スパイシーからあげ
 マーボーナス
 春雨と野菜の旨塩炒め
 三色ナムル
 ザーサイとオクラ和え
 熱量/499kcal

9 木
 照焼つくね
 シャキシャキポテのデリ風サラダ
 穂先筍とさつま揚げの田舎煮
 野菜のかき揚げ
 わかめと紅生姜のナムル
 熱量/438kcal

10 金
 鮭ハンバーグの
 ちゃんちゃん焼き
 三角えび春巻き
 ハムと青菜の和風パスタ
 いんげんとちくわの炒め煮
 熱量/518kcal

11 土
 最強ハムカツ
 マヨネーズ添え
 厚揚げの中華あん
 熱量/489kcal



13 月
 オマール海老の風味豊かな
ビスクフライ
 大きな甘酢団子
 ナスとベーコンのさっぱり煮
 熱量/498kcal

14 火
 Wやわらかチキンカツ
野菜カレー
 チンゲン菜と切干のナムル
 ポテトサラダ
 オクラとわかめの和え物
 熱量/517kcal

15 水
 大葉つくねのおろしソース
すきやき風コロッケ
 ソーセージともやし炒め
 和風マカロニサラダ
 ひじきとごぼう煮
 熱量/505kcal

16 木
 海老とイカの天ぷら
 抹茶塩添え
サバの山椒焼
 菜の花のたらこ和え
 和風豆腐煮
 熱量/496kcal

17 金 **のりカラ弁当**
 白身フライ自家製タルタルソース
鶏の唐揚&ちくわ天
 ソース焼そば
 味付け海苔
 きんぴらごぼう
 熱量/508kcal

18 土
豚肉の生姜焼
 五目旨煮
 熱量/495kcal



20 月
 敬老の日

21 火 **お月見**
 バーグピカタのトマトソース
ウインナーと蓮根の天ぷら
 黒酢肉団子
 小松菜のおひたし
 ちくわと青菜の旨煮
 熱量/513kcal

22 水
 北海道良質素材の
カニクリームコロッケ
 ピリ辛さつまとインゲン煮
 菜の花のおひたし
 ちくわともやしのカレーソテー
 熱量/526kcal

23 木
 秋分の日
食欲の秋
スペシャルウィーク

24 金
 孺恋村の塩キャベツメンチ
ナスとピーマンの味噌炒め
 豆乳がんと結びこんにやく
 カリフラワーとソーセージのコンソメ煮
 大豆とコーンのデリ風サラダ
 熱量/519kcal

25 土
ロースとんかつ
 だしがおいしい玉子とじ
 焼魚
 0
 0
 熱量/540kcal

試食キャンペーン実施中!
 ●食中毒防止のご協力をお願い
 昼食は配達当日の午後一時迄にお召し上がりください