



1 水 637 kcal 塩分 3.4g	チーズメンチカツ ホッケの塩焼き	豚キム焼きそば 炊き合わせ 切干大根のさっぱり和え	新鮮な食材を使用しています がなるべく午後1時頃までに お召し上がり下さい	16 木 490 kcal 塩分 3.3g	エビフライとチキンカツの自家製タルタル	ポークビーンズ 大根の田楽 人参しりしり
2 木 459 kcal 塩分 3.3g	肉じゃが 蓮根と紅生姜のかき揚げ	ミニハンバーグとウインナー わけぎのぬた和え いんげんの胡麻和え がんもの煮物		17 金 486 kcal 塩分 2.5g	豚天の甘辛揚げ ねぎ塩鶏カツ	あんかけ焼きラーメン ミートボール 厚揚げの生姜醤油 キャベツのキムチ和え
3 金 350 kcal 塩分 2.4g	サバとれんこんの甘辛揚げ オムレツ	根菜肉うどん ほうれん草のおかか和え 大根とわかめの酢の物 ウインナー		18 土 418 kcal 塩分 2.5g	牛肉とたけのこの甘辛炒め 蓮根ときのこのかき揚げ	サバの照り焼き 茄子の煮びたし コーンバター 和風醤油パスタ
4 土 488 kcal 塩分 2.4g	鶏の香草焼き メンチカツ	冷しゃぶサラダ ポテトサラダ バジル風味 椎茸ときくらげの甘辛煮 ブロッコリーのガーリックソテー		19 日		
5 日				敬老の日 20 月		
6 月 482 kcal 塩分 4.8g	麻婆ラーメン風 野菜コロッケ	天板焼き 揚げ焼売の甘酢あん 小松菜の生姜和え マカロニケチャップソテー		21 火 344 kcal 塩分 3.2g	ココモコ風 添え野菜	蒸しシュウマイ 青菜の生姜和え れんこんのゆかり和え アジの梅しそフライ
7 火 441 kcal 塩分 3.2g	焼き鳥盛り合わせ (もも、せせり、つくね)	エビチリ 炊き合わせ ブロッコリーの胡麻和え 味玉		22 水 470 kcal 塩分 4.3g	筑前煮 コロッケ	ちく天ぶっかけうどん 切干大根の煮物 小松菜のソテー
8 水 533 kcal 塩分 2.5g	照りマヨハンバーグ 白身フライのタルタル添え	豚肉の中華炒め 厚揚げのきのこ餡 切干大根のさっぱり和え		秋分の日 23 木		
9 木 393 kcal 塩分 4.1g	豚肉とたけのこのチャブチェ オムレツ 明太ソース	白身天の甘酢あんかけ 枝豆天の煮物 青梗菜のナムル こんにゃくのきんぴら		24 金 541 kcal 塩分 4.2g	キャベツメンチと魚フライのトマトソースがけ	豚肉とピーマンのオイスター炒め だしまきの柚子あんかけ 若竹煮
10 金 463 kcal 塩分 4.1g	肉そぼろ冷やし中華 天井			25 土 489 kcal 塩分 3.2g	鶏肉と大根のさっぱり煮 味玉	ナポリタンスパゲティ ごぼうとじゃがいもの甘辛和え キャベツとわかめのナムル
11 土 465 kcal 塩分 3g	豆腐ハンバーグ おろし餡 塩じゃがコロッケ	白身魚のレモン風味唐揚げ 人参しりしり 根菜煮 うぐいす豆		26 日		
12 日				27 月 477 kcal 塩分 3.9g	かつとじ 小松菜の煮びたし	ミニハンバーグとハッシュドポテト 春雨の中華和え もやしのナムル マカロニのケチャップ炒め
13 月 424 kcal 塩分 2.9g	焼肉風炒め たこベジカツ	ハンバーグとポテトのデミソースがけ 中華春雨サラダ ほうれん草の胡麻和え マカロニソテー		28 火 430 kcal 塩分 3.5g	鱈の南蛮漬け ベーコンチーズフライ	塩肉じゃが 切干大根のごまマヨサラダ ブロッコリーとウインナーのソテー
14 火 433 kcal 塩分 2.3g	アジフライ ごま入りソース添え お好み焼き & 焼きそば	豚肉と大根の照りバター炒め がんもと青菜の煮物 フライド南瓜		29 水 494 kcal 塩分 3g	牛焼肉炒め だしまき	アジフライ 南瓜と玉ねぎ天の煮物 ボン酢サラダ いももち
15 水 518 kcal 塩分 2.9g	ピリ辛！ヤンニョムチキン スパソテー	厚揚げとキャベツの甘みそ炒め 茄子の甘辛煮 青菜のゆかり和え		30 木 488 kcal 塩分 2.9g	チキンソテーのデミソースがけ 玉子サラダフライ	サバの唐揚げ ねぎ塩だれ ひじきの煮物 いんげんの胡麻和え さつま揚げの煮物

◆ライスのカロリーはご飯240g(約380Kcal)は含んでおりません
 ◆個包装の調味料はご使用量に個人差がございますので表記カロリーには含まれておりません
 ◆容器にはお箸や紙コップなどをお入れにならないようお願いいたします
 ◆容器は電子レンジ対応ではございませんが使用する場合は『500wで約1分』を目安に温めてください
 ◆仕入の都合上メニューと異なる場合はご了承下さい

お問合せ先

■高砂事業所
高砂市高砂町横町1033
079-443-5500

■加古川事業所
加古川市平岡町新在家921-1
079-426-6336