

テラックス弁当R2.8月献立表

						牛豚丼煮 野菜炒め ポテトサラダ 佃煮 815 kcal
3日 レモン塩麹チキンかつ 紅生姜いそべ小判焼 昆布油揚げ煮 ブロッコリーごま和え 795 kcal	4日 ごま肉天 ほうれん草ベーコンオムレツ イカ中華炒め 若布のポン酢和え 806 kcal	5日 キーマカレーフライ ウィナー 春雨サラダ 枝豆入りさつま揚げ 798 kcal	6日 ハンバーグ 玉ねぎソース 野菜春巻 チンゲン菜ソテー 梅ごぼう 811 kcal	7日 チキンステーキ たっぷりコーンフライ ツナサラダ がんもどき煮 803 kcal	8日 さんま竜田 蒲焼風 ジャンボ肉団子 肉野菜炒め ほうれん草お浸し 785 kcal	
10日 (山の日)	11日 えびカツ ベーコンポテトバーグ 切干大根煮 なす生姜 781 kcal	12日 若鶏唐揚げ チリソース マカロニサラダ インゲンソテー きくらげ昆布 787 kcal	13日 (夏季休業)	14日 (夏季休業)	15日 (夏季休業) kcal	
17日 ハンバーグ おろしソース 若布サラダ レンコンピリ辛 焼きちくわ煮 814 kcal	18日 ローストビーフコロケ キャベツ焼き 麻婆なす カリフラワー人参ドレ和え 806 Kcal	19日 タンドリーチキン 中華春巻 春雨サラダ 青菜ソテー 783 kcal	20日 ロースとんかつ ひじき煮 オクラのごま和え 味付ザーサイ 808 kcal	21日 鶏の天ぷら サバの塩焼き 炊き合わせ インゲンのピーナッツ和え 782 kcal	22日 イカフライ ハムステーキ ビーフンカレー炒め ブロッコリーサラダ 789 kcal	
24日 夏野菜ラ外ウイ風フライ 豚焼肉炒め こんにゃく煮 あっさりセロリ 781 kcal	25日 ハンバーグ デミソース フライドポテト 蒸し鶏サラダ がんもどき煮 816 kcal	26日 豚ロース生姜焼き なすの天ぷら 野菜カレー 生姜入りさつま揚げ 820 kcal	27日 若鶏香味竜田揚げ チリソース コールスローサラダ 大根煮 山くらげミックス 790 kcal	28日 あじフライ 軟骨入り粗挽きつくね ソース焼きそば ブロッコリーおかか和え 807 kcal	29日 牛肉コロケ 鶏の七味焼き なすのオイスター炒め ふきの煮物 784 kcal	
31日 厚切メンチかつ 九条ネギオムレツ 切干大根煮 ほうれん草ごま和え 810 kcal	※衛生環境面上で、お弁当箱に箸やカップめんのフタ等を入れないようにお願いします。					