



1 火 コーンメンチカツ ポークビーンズに
エネルギー410 たんぱく8.9 えんぶん1.0



2 水 やさいコロッケ だいこんのみそに
エネルギー379 たんぱく7.8 えんぶん0.9



3 木 いそべちくわてん はくさいのにびたし
エネルギー403 たんぱく9.4 えんぶん0.8



4 金 キーマカレー あげきょうざ
エネルギー401 たんぱく7.0 えんぶん1.1



7 月 ケチャップオムレツ にくやさしいため
エネルギー381 たんぱく8.6 えんぶん0.9



8 火 さんかくはるまき ジャーマンポテト
エネルギー392 たんぱく7.2 えんぶん1.3



9 水 とりからあげ みそいため
エネルギー390 たんぱく10.6 えんぶん0.7



10 木 プルコギふういため おからポテト
エネルギー420 たんぱく8.7 えんぶん0.7



11 金 わふうハンバーグ オイマヨいため
エネルギー391 たんぱく10.3 えんぶん1.1



14 月 ほくほくコロッケ こんさいきんぴら
エネルギー384 たんぱく6.8 えんぶん1.1



15 火 ぶたにくとスナップえんどうのおかか炒め
エネルギー420 たんぱく11.1 えんぶん0.8



16 水 ハヤシライス にくしゅうまい
エネルギー393 たんぱく7.0 えんぶん1.1



17 木 トマトグラタン わふうスパゲティ
エネルギー363 たんぱく6.7 えんぶん0.7



18 金 しょうゆふうみイカツ とりだいこんに
エネルギー394 たんぱく10.4 えんぶん0.9



21 月 ケチャップハンバーグ はるさめソテー
エネルギー388 たんぱく7.7 えんぶん1.1



22 火 とりからあげ ごろごろに
エネルギー394 たんぱく9.5 えんぶん0.9



23 水 ハムカツ あまずいため
エネルギー403 たんぱく9.0 えんぶん0.7



24 木 チキンカレー プチハンバーグ (トマト)
エネルギー374 たんぱく6.9 えんぶん1.2



25 金 オムレツ じゃがいもそぼろに
エネルギー361 たんぱく7.7 えんぶん1.0



28 月 ソースおこのみやしき じぶにふう
エネルギー369 たんぱく6.7 えんぶん1.1



29 火 しょうわのひ



30 水 カレーグラタン まーぼーはるさめ
エネルギー371 たんぱく7.1 えんぶん1.2



おしらせ

カレーの日

4日(金) 24日(木)

15日は、TEAM HATTORIとのコラボメニュー

豚肉とスナップえんどうのおかか炒め

こんげつのへいきんえいよう

エネルギー390 たんぱく8.3 えんぶん1.0

えいようし

むらこしあきや はしもとだけし

いまにしまりか

3 月 ソースおこのみやき とりにくとレンコンのにも
エネルギー355 たんぱく7.3 えんぶん1.1



4 火 ミートカレー ミニハムステーキ
エネルギー404 たんぱく6.8 えんぶん1.3



5 水 コーンメンチカツ オイスターソースいため
エネルギー389 たんぱく7.0 えんぶん0.9



6 木 ほくほくコロッケ やきにくふういため
エネルギー395 たんぱく8.0 えんぶん1.2



7 金 ミートグラタン わふうスパゲティ
エネルギー358 たんぱく7.5 えんぶん0.7



10 月 オムレツ はるさめチャブチェふう
エネルギー359 たんぱく7.9 えんぶん1.0



11 火 とりにくとチンゲンサイのカレーオイスターいため
エネルギー414 たんぱく10.6 えんぶん1.0



12 水 ケチャップハンバーグ さっぱりポンすいため
エネルギー407 たんぱく9.4 えんぶん0.9



13 木 にこじ プチハンバーグ (デミ)
エネルギー344 たんぱく8.1 えんぶん0.8



14 金 クリームシチュー たこやき
エネルギー393 たんぱく6.5 えんぶん1.2



17 月 ごまふうみのみそに ミニハムステーキ
エネルギー391 たんぱく11.5 えんぶん1.0



18 火 とりからあげ スパゲティこうそうふうみ
エネルギー394 たんぱく9.8 えんぶん0.8



19 水 ケチャップオムレツ しおこうじいため
エネルギー399 たんぱく8.6 えんぶん1.2



20 木 しゅんぶんのひ



21 金 カレーコロッケ うまいおため
エネルギー392 たんぱく8.0 えんぶん0.8



24 月 しょうゆふうみイカカツ しょうがいため
エネルギー399 たんぱく9.0 えんぶん1.0



25 火 ポークカレー かにしゅうまい
エネルギー416 たんぱく7.9 えんぶん1.3



26 水 さんかくはるまき トマトソーススパゲティ
エネルギー375 たんぱく6.6 えんぶん1.2



27 木 コーングラタン しおだれはるさめ
エネルギー359 たんぱく6.6 えんぶん0.9



28 金 デミグラスハンバーグ ぶただいこんほっりに
エネルギー428 たんぱく10.1 えんぶん0.9



31 月 とりからあげ チンジャオロース
エネルギー421 たんぱく10.3 えんぶん0.7



お知らせ
カレーの日
4日(火)25日(火)
11日は、TEAM HATTORIとのコラボメニュー
鶏肉と青梗菜のカレーオイスター炒め
こんげつのへいきんえいよう
エネルギー390 たんぱく8.4 えんぶん1.0
えいようし
むらこしあきやはしもとだけし
いまにしまりか

