

お知らせ

★の日はおすすめDay

エネルギー 748Kcal



蛋白質 21.1g

塩 分 2.7g

担当栄養士 長重和樹

1 火 焼鮭 味噌ダレ 桜えびのかき揚げ
E900Kcal P17.3g N2.9g



2 水 ハンバーグのバーベキューソース
E844Kcal P31.1g N2.3g



3 木 豚生姜焼き 鶏唐揚げ 筑前煮
E712Kcal P16.0g N3.3g



4 金 ヒレカツ キーマカレー
E680Kcal P16.9g N2.8g



7月 カレイと鶏肉の南蛮ソース
E762Kcal P20.9g N2.7g

8 火 超厚切ハムカツ ポテトサラダ
E737Kcal P20.7g N2.1g



9 水 チーズインハンバーグのデミグラスソース
E745Kcal P16.6g N2.8g



10 木 人気メニュー!! 厚切豚カツ タコ焼き ベンネソテー
E649Kcal P21.6g N3.0g



11 金 麻婆豆腐 メンチカツ カレーポール
E671Kcal P18.6g N1.9g



14月 豚肉フリッター トマトソース ウインナー
E786Kcal P21.8g N2.7g

15 火 ハンバーグのオーロラソース
E705Kcal P17.9g N2.5g



16 水 ガパオライス風 豚立田揚
E757Kcal P21.9g N4.0g



17 木 新メニュー!! あじメンチ 豚バラ玉子とじ
E768Kcal P25.5g N2.3g



18 金 人気メニュー!! チキン南蛮 エビフライ
E689Kcal P24.3g N2.2g



21月 ハンバーグのシャリアピンソース
E771Kcal P18.3g N2.6g

22 火 タラカツ 豚カツ チンジャオロース
E688Kcal P24.5g N2.5g



23 水 鶏唐揚げ カレイ唐揚げ
E732Kcal P22.1g N2.9g



24 木 鯖塩焼き 豚肉ゴマダレ和え
E790Kcal P25.5g N3.0g



25 金 ヤンニョムチキン 玉子そぼろ
E795Kcal P21.7g N2.7g



28月 サッパリ!! 豚肉のねぎソース お好み焼き
E816Kcal P19.6g N2.8g

29 火 昭和の日



30 水 ハンバーグのバジルトマトソース
E720Kcal P20.1g N2.2g



| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| 3月 ご飯が進む!!豚肉の塩ダレ炒め ひじき煮 E666Kcal P20.2g N2.8g | 4火 ハンバーグのデミグラスソース E745Kcal P25.4g N2.7g | 5水 鶏天 かき揚げ 天つゆ E728Kcal P20.4g N2.9g | 6木 豚カツ お好み焼き 厚焼玉子 E757Kcal P20.4g N3.0g | 7金 親子煮 揚餃子 カラフルソテー E697Kcal P20.4g N2.7g |
|  |  |  |  |  |
| 10月 アジフライ 春巻き オムレツ E738Kcal P19.4g N2.7g | 11火 鶏唐揚げ 白身魚青のりフライ E797Kcal P27.6g N2.9g | 12水 ハンバーグの照りマヨソース スタミナ丼風 E722Kcal P23.2g N3.0g | 13木 タイ気分~ガパオライス風 ポテトサラダ E672Kcal P19.7g N2.6g | 14金 メンチカツ ウインナー天 カレーポール E770Kcal P20.8g N2.8g |
|  |  |  |  |  |
| 17月 目玉焼きフライ おからポテト E796Kcal P18.4g N2.7g | 18火 カレイと鶏肉の南蛮ソース 海苔玉子焼き E823Kcal P28.5g N2.6g | 19水 豚肉のカレー炒め ハッシュドポテト E680Kcal P23.4g N2.7g | 20木 春分の日 | 21金 一番人気!!チキン南蛮 エビフライ E746Kcal P23.7g N2.7g |
|  |  |  |  |  |
| 24月 ケチャップハンバーグ 玉子炒め E667Kcal P20.0g N2.8g | 25火 竹輪天 かき揚げ 天つゆ E720Kcal P18.2g N2.7g | 26水 ウインナーペッパー醤油カツ 鶏肉ポン酢炒め E781Kcal P26.6g N2.8g | 27木 豚肉のシャリアピンソース チキンナゲット E758Kcal P20.2g N2.6g | 28金 チキンカツ コーンのつまみ揚げ E813Kcal P22.6g N2.7g |
|  |  |  |  |  |
| 31月 ピリ旨!!豚キムチ炒め 竹輪煮 E685Kcal P22.7g N2.7g | お知らせ ★の日はおすすめDay エネルギー 738Kcal 蛋白質 22.1g 塩 分 2.7g 担当栄養士 齋田るく |  |  | 四季亭 2025年 ゆき 3月 |