



# MONTHLY MENU

管理栄養士が考えた今月のメニュー

月	火	水	木	金
<b>3</b> スタミナおかず! <span style="float: right;">おすすめ</span> 豚肉とざく切り野菜の焼肉タレ炒め 国産鶏ごぼうのしぐれ煮フライ ちくわの磯辺揚げ カリフラワーとパプリカのカレー炒め マカロニサラダ	<b>4</b> 定番のソース味の豚カツ 三元豚の豚カツ モツアレラのラビオリ〜ミートソースがけ 切干大根煮 国産さつま芋と赤インゲン豆の和え物 しらすとわかめの山椒サラダ	<b>5</b> 鹿児島県産のいずみ鶏 ほぐしいずみ鶏・野菜のシーザーソース 海老とれんこんの落としあげ〜和風あん〜 ハムステーキ 春菊と油揚げの煮浸し かぶと水菜の梅サラダ	<b>6</b> 東北三大祭りにちなんで <span style="float: right;">プレミアム</span> 宮城仙台・牛タンハンバーグ 青森・ホタテ風味フライハニーマスタード 福島芋煮風 きのご入り里芋煮 山形の"だし"とオクラのサラダ 秋田名物 唐土庵のうす焼きもちし	<b>7</b> 名古屋めし風 味噌カツ 国産チキンカツ・味噌カツ風ソース 厚揚げとチンゲン菜の中華カニカマあん あおさ入りひじき天 おまかせの副菜 サーモンと枝豆のマリネ
<b>10</b> お休み	<b>11</b> 彩野菜をまきまき 照り焼きチキンの野菜巻き お楽しみの1品 ピリ辛イカのちぎり揚げ ズッキーニのトマトパジル炒め ポテトサラダ	<b>12</b> 旬のピーマンをおかず <span style="float: right;">今が旬</span> ピーマン肉詰めフライ 骨まで食べられる! にしんの煮付け 鶏さつまの生姜醤油 竹の子とパプリカの塩麹きんぴら ブロccoliとコーンのシーザーサラダ	<b>13</b> 梅のクエン酸で疲労回復 チキン竜田揚げ〜梅塩昆布ソース〜 お魚ソーセージの彩りジャーマンポテト ひじき煮 焼き茄子の大根おろしソース じゃこと3種海藻の和風サラダ	<b>14</b> 夏にぴったり ピリ辛! <span style="float: right;">やみつき</span> 鶏肉のピリ辛焼き・黒こしょう風味 白身魚フライ〜明太子ソース〜 ベーコンと切干大根のペペロンチーノ 小松菜のピーナッツ和え 店主おすすめのサラダ
<b>17</b> ぷりぷりエビフライ エビフライ〜ソース〜 国産肉団子と白菜の中華煮 彩り野菜のキッシュ風オムレツ あさりと野菜の酢味噌和え 梅なめ苺と枝豆のサラダ	<b>18</b> 濃厚デミグラス☆ デミグラスソースの煮込ハンバーグ さんまの梅肉大葉フライ 豆乳入りふっくらがんと煮 オクラともずくの酢の物 マカロニサラダ	<b>19</b> 夏の定番! 揚げ浸し <span style="float: right;">イチオン</span> 豚唐揚げと夏野菜の中華風揚げ浸し 高知県産柚子香る水餃子〜サラダ添え〜 結びこんにゃくの和風煮〜山椒風味〜 高菜と野菜の明太炒め カニカマとくわいの青しそ風味サラダ	<b>20</b> ご飯にかけて丼も◎ <span style="float: right;">こだわり</span> 鶏肉と玉子のほっこり親子煮 栄養満点 魚すり身のお好み焼き天 スナップエンドウとパプリカのアンチョビ炒め エリンギのみぞれ和え 店主おすすめの1品	<b>21</b> タルタルとの相性抜群 海老カツ・タルタルソース 四川風挽肉たっぷり麻婆きのこ 切干大根煮 ほうれん草ともやしのナムル かぼちゃのハニーマスタードサラダ
<b>24</b> ナムルとお肉の韓国料理 野菜たっぷり牛肉のビビンバ お楽しみの揚げ物 さばの塩焼き ベーコン入りジャガバタコーン炒め わかめときゅうりの酢の物	<b>25</b> カツレツに旬のトマトを <span style="float: right;">新メニュー</span> ミラノ風カツレツ・トマトソース ほうれん草入りキーマカレー まんまるごま豆腐 ヤングコーンのきんぴら ポテトサラダ	<b>26</b> 粗挽き肉でジューシー 粗挽き肉のハンバーグ・BBQ ソース 白身魚の天ぷら・大根おろしソース ひじき煮 ヘルシーきこのマリネ オクラ入り松前漬け	<b>27</b> ネギと生姜の香味ダレ <span style="float: right;">大人気!</span> 若鶏のユリシチュー風唐揚げ・ネギ生姜和え 合鴨ロースと水菜の柚子仕立て きたあかりポテトの甘辛揚げ おまかせの副菜 カリフラワーのタルタルサラダ	<b>28</b> 一足先に「野菜の日」 <span style="float: right;">プレミアム</span> チーズイン豚も肉のミルフィーユカツ 野菜たっぷり豆腐麺の坦々麺混ぜそば カボナータ〜夏野菜のトマト煮込み〜 サラダこんにゃくと夏野菜の涼風サラダ マンゴーロールケーキ
<b>31</b> 食物繊維豊富なおかず 牛肉とごぼうのおかず風きんぴら トマトとベーコンのクリーミーフライ 軟骨入り照り焼き肉団子 わかめとネギのサクサク醤油炒め マカロニサラダ				