

100円朝食メニュー 8月1日(土)～8月31日(月)

【メニュー内容は■主菜 ★副菜(小鉢)です。それぞれに『ご飯』と『みそ汁』が付きます。】

※『ご飯』の基準量は220gです。大盛り、少なめを希望の場合はカウンターで希望の量をお伝えください。

【カロリー表示 E:エネルギー(kcal) P:タンパク質(g) F:脂質(g) C:炭水化物(g) S:塩(g)】

8月3日 (月)	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)
■キーマカレー ★ミモザサラダ	■肉野菜炒め ★コロッケ	■サーモンフライ ★ウインナーとキャベツ炒め	■メンチカツ ★スパゲティサラダ	■冷やし山菜おろしうどん ★いか天
E: 788 P: 19.7 F: 31.6 C: 98.5 S: 3.9	E: 664 P: 23.1 F: 16.8 C: 97.4 S: 3.7	E: 699 P: 23.5 F: 19.1 C: 103.0 S: 1.8	E: 781 P: 16.2 F: 33.4 C: 98.7 S: 0.7	E: 608 P: 14.9 F: 12.5 C: 105.5 S: 3.7
アレルギー:	アレルギー:	アレルギー:	アレルギー:	アレルギー:
8月10日 (月)	8月11日 (火)	8月12日 (水)	8月13日 (木)	8月14日 (金)
山の日	朝食休み	朝食休み	お盆休み	お盆休み
8月17日 (月)	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)
■エビフライ ★マカロニサラダ	■照り焼きハンバーグ ★ナポリタン	■豚キムチ炒め ★春雨サラダ	■ローストチキングレービーソース ★ほうれん草のおひたし	■豚肉となすの南蛮漬け ★ポテトサラダ
E: 646 P: 20.2 F: 17.2 C: 99.3 S: 4.0	E: 604 P: 23.0 F: 10.9 C: 98.4 S: 3.0	E: 637 P: 15.4 F: 16.9 C: 101.9 S: 3.5	E: 761 P: 25.0 F: 29.5 C: 94.3 S: 1.8	E: 634 P: 18.7 F: 14.6 C: 103.5 S: 1.8
アレルギー:	アレルギー:	アレルギー:	アレルギー:	アレルギー:
8月24日 (月)	8月25日 (火)	8月26日 (水)	8月27日 (木)	8月28日 (金)
■鮭の塩焼き ★だし巻玉子	■豚肉の生姜焼 ★カボチャサラダ	■チキンインドカレー ★ごぼうサラダ	■豚肉の辛みそ炒め ★ビーフンサラダ	■鶏肉の柚子胡椒焼き ★ひじき煮
E: 749 P: 26.0 F: 24.1 C: 100.3 S: 2.9	E: 689 P: 20.8 F: 17.9 C: 108.7 S: 3.2	E: 722 P: 27.8 F: 22.3 C: 95.7 S: 3.8	E: 918 P: 35.1 F: 29.5 C: 123.8 S: 6.0	E: 735 P: 21.2 F: 22.8 C: 105.1 S: 2.2
アレルギー:	アレルギー:	アレルギー:	アレルギー:	アレルギー:
8月31日 (月)	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)
■さばの味噌煮 ★三色浸し	■ポークチャップ ★ピーズサラダ	■煮込みハンバーグ ★ツナコーンサラダ	■鶏肉の生姜焼き ★ほうれん草胡麻和え	■アジフライのタルタルソース ★シューマイ
E: 431 P: 16.7 F: 5.6 C: 75.8 S: 4.1	E: 526 P: 18.6 F: 29.9 C: 87.6 S: 2.6	E: 795 P: 26.4 F: 31.1 C: 94.9 S: 3.0	E: 719 P: 18.6 F: 24.8 C: 100.5 S: 2.9	E: 719 P: 18.6 F: 24.8 C: 100.5 S: 2.9
アレルギー:	アレルギー:	アレルギー:	アレルギー:	アレルギー:

～8月31日迄

※仕入れ状況によりメニューが予告なく変更になる場合があります。予めご了承ください。