

2011 ねん

# ぱくぱくランチメニュー



## こんげつのワンポイント!

暑い夏はついさっぱりした「そうめん」や「お茶漬け」など炭水化物に偏った食事になりがちです。

意識して肉、卵、大豆製品などのたんぱく質源となるおかず（主菜）や野菜料理（副菜）も毎食欠かさず食べるように心がけて、夏バテしない体を作りましょう!

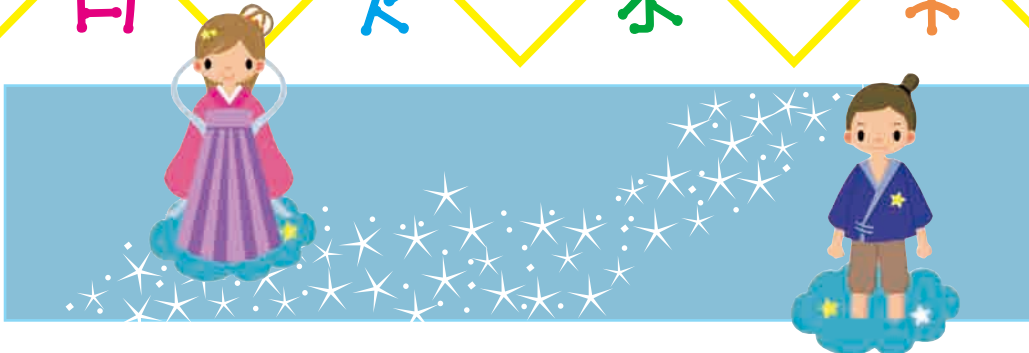
月

火

水

木

金



1

エネルギー 395 kcal

ごはん  
デミグラスハンバーグ  
じゃが芋の素揚げ  
枝豆とひじきの炒め物  
いちごミルク杏仁

4

エネルギー 378 kcal

ごはん  
豆腐のそぼろあん包み  
キャベツのカレーソテー  
もやしと胡瓜のおかか和え  
パン缶

5

エネルギー 402 kcal

プチロール  
茄子とチキンのトマト煮  
フライドポテト  
ポパイスクランブルエッグ  
杏仁寒天&みかん

6

エネルギー 430 kcal

ごはん  
牛肉のしぐれ煮  
えびの包み蒸し  
枝豆  
メープルホットケーキ

7



8



11

エネルギー 390 kcal

のりふりかけごはん  
メンチカツ  
パンネのツナ和え  
中華サラダ  
ピーチ缶

12

エネルギー 405 kcal

黒糖食パン  
焼きそば  
ミニフランクフルト  
チーズ入りポテトサラダ  
苺ミルクプリン

13

エネルギー 399 kcal

ごはん  
カレーライス  
おさかなナゲット  
野菜ミックス添え  
ヨーグルトゼリー

14

エネルギー 389 kcal

ごはん  
若鶏のレモンパジル風味  
カルボナーラ風パスタ  
胡瓜とワカメの酢の物  
プチチーズケーキ

15



18

海の日



19



★上記メニューは食材の仕入れ状況により、一部変更の場合もございますがご了承願います。

<http://www.louvremenu.com/>



Louvre Menu  
ルーブルメニュー