



味の素コラボ・美味しお!ランチ



- * なすとにんにくのピリ辛みそ炒め
- * 小松菜のツナ和え ほうしのり生姜風味
- * もやしナムル
- * 台湾風スープ * ごはん



17日(水) 台湾風まぜそば

17日(水) TFTヘルシーランチ

- * 牛挽肉と豆のカレー
- * 野菜サラダ
- * 卵のスープ
- * 724 Kcal



20日の減塩の日は、健康推進課と連携して全てのメニューを適塩(塩分3g以下)で提供いたします。

日/(曜日)	牛肉料理	豚肉料理	鶏肉料理	魚料理
15(月)	海 の 日			
16(火)	牛肉のチーズフライ	ローズポークの焼売	鶏五目煮	魚のみぞれ煮
17(水)	牛肉のクリーム煮	美明豚のハンバーグ	鶏もやし炒め	イカフライ
18(木)	牛肉のピリ辛煮	麻婆茄子	とり天	秋刀魚の塩焼き
19(金)	牛肉のねぎ塩炒め	ハムカツ	鶏の山賊焼き	豆腐と海老の旨煮

日/(曜日)	定食	丼物	混ぜご飯
15(月)	海 の 日		
16(火)	ローズポークコロツケと生姜焼	かき揚げ丼	塩チャーハン
17(水)	TFTヘルシーランチ	ねばり丼	とりごはん
18(木)	ローズポークとんかつ	牛丼	醤油チャーハン
19(金)	味の素・美味しお!ランチ	茨城県の新名物料理 いばらきガパオ	

県庁売店 19日(金) 生協カード利用促進キャンペーン 給与控除にて通常価格より5%割引

16日(火) キッチンMIO 炙り豚丼・ソースカツ丼	17日(水) ミルク工房もりや のむヨーグルト (150ml・500ml)
18日(木) フォーデイズ 食パン・ぶどうくるみ・チーズパン・山型食パン	19日(金) 美味しおday 減塩弁当 万年屋・前島商店・ひばり