

☆ ランチお弁当メニュー ☆

彩



11月 23 月	<p>勤労感謝の日</p> <p>deli-Shukuchi</p>		
24 火	<p>すき焼コロッケ</p> <p>ます塩焼</p> <p>393 kcal 塩分 2.9g</p>	<p>高野豆腐卵とじ ごま味噌きんぴら チンゲン菜ポン酢和え</p>	
25 水	<p>ガリバタチキン</p> <p>あじ唐揚黒酢四川風</p> <p>428 kcal 塩分 3.4g</p>	<p>あさりトマト煮 マカロニサラダ 小松菜中華炒め</p>	
26 木	<p>鮭ちゃんちゃんメンチカツ</p> <p>豆腐バーグ和風あん</p> <p>407 kcal 塩分 3.2g</p>	<p>白菜中華旨煮 インディアンサラダ もやし高菜炒め</p>	
27 金	<p>エビカツ</p> <p>お好み焼風卵焼</p> <p>409 kcal 塩分 2.8g</p>	<p>洋風肉じゃが 刻み昆布炒め煮 アスパラピーナッツ和え</p>	
28 土	お・ま・か・せ・メニュー		
30 月		<p>ささみ天 甘辛ソース</p> <p>さば利休焼</p> <p>456 kcal 塩分 3.1g</p>	<p>かに豆腐 切干大根味噌煮 ブロッコリーツナマヨ和え かぼちゃサラダ</p>
12月 1 火		<p>帆立ご飯</p> <p>紅生姜かき揚</p> <p>501 kcal 塩分 3.2g</p>	<p>チーズちくわ磯辺揚 つくね小判 八宝菜 タラモサラダ</p>
2 水		<p>博多明太ハム コロッケ</p> <p>豚肉生姜焼</p> <p>342 kcal 塩分 3.3g</p>	<p>牛肉しぐれ煮 パンサンスー ポパイソテー</p>
3 木		<p>イタリアン ハンバーグ</p> <p>目玉風オムレツ</p> <p>423 kcal 塩分 3.8g</p>	<p>サクサク海老はんぺん キャベツサラダ チンゲン菜ゴマ和え</p>
4 金		<p>なすの肉はさみ唐揚</p> <p>ハムチーズピカタ</p> <p>301 kcal 塩分 2.5g</p>	<p>大根の肉味噌かけ 中華サラダ オクラおかか和え</p>
5 土	お・ま・か・せ・メニュー		

※表示の栄養価には、ライス分は含まれておりません。ライスの栄養価は普通ライスは熱量414kcal、

半ライスは302kcalです。国産米を使用しております。仕入れの都合により、一部変更になる事がありますので予めご了承下さい。

