

☆ ランチお弁当メニュー ☆



11月 23 月	 	
24 火	すき焼コロッケ ます塩焼 <small>393 kcal 塩分 2.9g</small>	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
25 水	ガリバタチキン あじ唐揚黒酢四川風 <small>428 kcal 塩分 3.4g</small>	あさりトマト煮 マカロニサラダ 小松菜中華炒め
26 木	鮭ちゃんちゃんメンチカツ 豆腐バーグ和風あん <small>407 kcal 塩分 3.2g</small>	白菜中華旨煮 インディアンサラダ もやし高菜炒め
27 金	エビカツ お好み焼風卵焼 <small>409 kcal 塩分 2.8g</small>	洋風肉じゃが 刻み昆布炒め煮 アスパラピーナッツ和え
28 土	お・ま・か・せ・メニュー	

30 月	ささみ天 甘辛ソース さば利休焼 <small>456 kcal 塩分 3.1g</small>	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
12月 1 火	帆立ご飯 紅生姜かき揚 <small>501 kcal 塩分 3.2g</small>	チーズちくわ磯辺揚 つくね小判 八宝菜 タラモサラダ
2 水	博多明太ハム コロッケ 豚肉生姜焼 <small>342 kcal 塩分 3.3g</small>	牛肉しぐれ煮 パンサンスー ポパイソテー
3 木	イタリアン ハンバーグ 目玉風オムレツ <small>423 kcal 塩分 3.8g</small>	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
4 金	なすの肉はさみ唐揚 ハムチーズピカタ <small>301 kcal 塩分 2.5g</small>	大根の肉味噌かけ 中華サラダ オクラおかか和え
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。



★ おすすめメニュー ★

11月
24日(火) **すき焼コロッケ**

★ おすすめメニュー ★

12月
1日(火) **帆立ご飯**

