

# ☆ ランチお弁当メニュー ☆



12月 7月	<b>塩カルビメンチカツ</b> ローストチキン サルサソース 311 kcal 塩分 3.5g	<b>里芋の肉じゃが風煮</b> ビーフン高菜明太炒め 黒豆がんも甘煮 
8火	<b>メバル味噌焼</b> ハムのフリッター 487 kcal 塩分 2.3g	<b>キーマカレー</b> 春雨サラダ 小松菜おろし和え
9水	<b>カレイのバジル天</b> 牛肉オイスター炒め 437 kcal 塩分 2.3g	<b>レアオムレツ</b> チーズサラダ 大根菜ナムル 肉団子チリソース
10木	<b>鮭マヨカツ</b> 豚肉生姜炒め 373 kcal 塩分 2g	<b>あさりしぐれ煮</b> 海草サラダ ちくわ炒め
11金	<b>ヤンニョイムチキン</b> 豚玉卵とじ 555 kcal 塩分 3.4g	<b>チヂミ</b> マカロニサラダ カニカマソテー
12土	お・ま・か・せ・メニュー	

14月	<b>カニと北海チーズ コロッケ</b> ます塩焼 358 kcal 塩分 2.4g	<b>中華風かに玉</b> マロニーサラダ ピリ辛こんにゃく 根菜マリネ
15火	<b>ハンバーグ</b> あじ南蛮漬 445 kcal 塩分 2.5g	<b>ペッパーポロニア</b> 明太スパゲティサラダ ブロッコリーソテー
16水	<b>かつ煮</b> さば甘辛焼 602 kcal 塩分 3g	<b>ツナサラダ</b> コーンソテー ピリ辛唐辛子
17木	<b>五目ごはん</b> 海老天ぷら 457 kcal 塩分 3.2g	<b>かぼちゃ天ぷら</b> オムレツ 豚肉スタミナ炒め 切干大根味噌煮
18金	<b>ゆず香るチキンカツ</b> たらのチリソース 298 kcal 塩分 3g	<b>ロールキャベツクリーム煮</b> ボンゴレビーフン チンゲン菜わさび和え 果物
19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 ★  
12月  
7日(月) **塩カルビメンチ**

★ おすすめメニュー ★  
12月  
17日(木) **五目ご飯**

