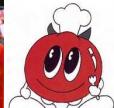


☆ ランチお弁当メニュー ☆



1月 18 月	サーモンフライ タルタルソース ハムステーキ BBQソース	かに豆腐 切干大根炒め煮 がんも甘煮
422 kcal 塩分 3.4g		
19 火	ハンバーグ あじ南蛮漬け	スパゲティサラダ ほうれん草と茸炒め 半熟風玉子
430 kcal 塩分 2.4g		
20 水	ひれかつ煮 赤魚甘辛焼	チーズサラダ もやし高菜炒め おかずメンマ
375 kcal 塩分 3.7g		
21 木	たらのフリッター 鶏南部焼	肉じゃが 肉詰めいなり煮 オクラおかか和え
402 kcal 塩分 3.9g		
22 金	クリームチーズ メンチカツ ロールキャベツトマト煮	卵寄せ和風あん ポンゴレビーフン チングエン菜ゴマ酢和え
382 kcal 塩分 4g		
23 土	お・ま・か・せ・メニュー	

25 月	チキン南蛮 タルタルソース さば生姜焼	カブカニカマコンソメ煮 春雨中華サラダ コーンソテー
436 kcal 塩分 3.4g		
26 火	鮪カツ 和風カレー	卵ロール 五目金平 アスパラピーナッツ和え
434 kcal 塩分 4.2g		
27 水	深川風かき揚 &カニカマ天 豆腐バーグ和風あん	ハムサラダ 卵豆腐 ピリ辛ちくわ炒め
315 kcal 塩分 3g		
28 木	五目ごはん えびはんぺんフライ	つくね小判 ポテトサラダ なす味噌炒め 若竹煮
401 kcal 塩分 3.2g		
29 金	アジフライ 野菜おろしソース 豚味噌焼	牛丼風 マロニーサラダ 小松菜炒め
408 kcal 塩分 4.2g		
30 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



いつもご利用ありがとうございます。

