

☆ 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 422 kcal 塩分 3.4g	かに豆腐 切干大根炒め煮 がんも甘煮
19 火	ハンバーグ あじ南蛮漬け 430 kcal 塩分 2.4g	スパゲティサラダ ほうれん草と茸炒め 半熟風玉子
20 水	ひれかつ煮 赤魚甘辛焼 375 kcal 塩分 3.7g	チーズサラダ もやし高菜炒め おかずメンマ
21 木	たらのフリッター 鶏南部焼 402 kcal 塩分 3.9g	肉じゃが 肉詰めいなり煮 オクラおかか和え
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 382 kcal 塩分 4g	卵寄せ和風あん ボンゴレビーフン チンゲン菜ゴマ酢和え
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 436 kcal 塩分 3.4g	カブカニカマコンソメ煮 春雨中華サラダ コーンソテー
26 火	鯖カツ 和風カレー 434 kcal 塩分 4.2g	卵ロール 五目金平 アスパラピーナッツ和え
27 水	深川風かき揚げ &カニカマ天 豆腐バーグ和風あん 315 kcal 塩分 3g	ハムサラダ 卵豆腐 ピリ辛ちくわ炒め
28 木	五目ごはん えびはんぺんフライ 401 kcal 塩分 3.2g	つくね小判 ポテトサラダ なす味噌炒め 若竹煮
29 金	アジフライ 野菜おろしソース 豚味噌焼 408 kcal 塩分 4.2g	牛丼風 マロニーサラダ 小松菜炒め
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。



★ おすすめメニュー ★
1月 20日(水) **ひれかつ煮**

★ おすすめメニュー ★
1月 28日(木) **五目ごはん**

