

☆ ランチお弁当メニュー ☆



2月 1月	二層のチーズメンチ 鮭塩焼 358 kcal 塩分 2.1g	野菜のラタトゥイユ 明太スパゲティサラダ たけのこ味噌煮
2 火	酢豚 中華風かに玉 410 kcal 塩分 3.3g	お好み焼 こんにゃくサラダ 油揚げ煮 五目卵の花
3 水	白身魚の唐揚 ツナマヨオムレツ 309 kcal 塩分 3.8g	牛肉しぐれ煮 鶏高野煮 ブロッコリー辛子和え
4 木	おろしハンバーグ 八宝菜 450 kcal 塩分 4.3g	ビーフン和風炒め いんげんゴマ和え
5 金	ロースとんかつ あじサンガ焼 370 kcal 塩分 4.2g	大根肉味噌かけ 刻み昆布炒め煮 小松菜ポン酢和え
6 土	お・ま・か・せ・メニュー	

8 月	粗挽きつくね 牛肉大和煮 484 kcal 塩分 4g	揚げ出し豆腐 カニカマサラダ コーンソテー
9 火	あさりご飯 鶏唐揚 345 kcal 塩分 3.9g	ほっけ塩焼 煮物盛合わせ パンサンスー わかめの酢味噌和え
10 水	ビーフメンチカツ 豚肉甘辛煮 459 kcal 塩分 3.7g	カレーポテトサラダ 菜の花ゴマ味噌和え 山菜ビビンバ
11 木	<div style="text-align: center;"> <h2>建国記念日</h2> </div>	
12 金	アジフライ ハムステーキ 388 kcal 塩分 4.3g	鶏と里芋煮 ナポリタンスパゲティ しらたき梅肉和え 玉子サラダ
13 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 ★
2月 4日(木) おろしハンバーグ

★ おすすめメニュー ★
2月 9日(火) あさりごはん

