

☆ ランチお弁当メニュー ☆



4月 12月	二層牛肉コロッケ 鶏肉カチャトラ風煮 切干大根のナムル 三角野菜揚煮	鮭塩焼 380 kcal 塩分 1.8g
13火	海老フライ タコスチーズオムレツ 明太子スパゲティサラダ ほうれん草ごま和え	八宝菜 347 kcal 塩分 2.6g
14水	とりの利休焼 しいたけ海鮮フライ 昆布サラダ たけのこ味噌煮	牛肉しぐれ煮 551 kcal 塩分 3.1g
15木	カニクリームコロッケ あさり大根煮 マロニーサラダ アスパラベーコンソテー	肉団子 384 kcal 塩分 3g
16金	ひれかつ ミートスパゲティ 海老ブロッコリー中華炒め メンマ炒め煮	豆腐バーグ ねぎ塩ソース 336 kcal 塩分 3.1g
17土	お・ま・か・せ・メニュー	

19月	ハムカツ メバル甘辛焼 ボンゴレビーフン 菜の花ゴマ味噌和え	牛肉オイスター炒め 466 kcal 塩分 3.6g
20火	鶏の竜田揚 チーズオムレツ シルバーサラダ ペペロンブロッコリー	ポークカレー 450 kcal 塩分 3.2g
21水	豚肉の天ぷら 麻婆ナス チキンサラダ 小松菜おろし和え	ホッケの塩焼 326 kcal 塩分 3.1g
22木	かつ煮 海草サラダ わかめの酢味噌和え 五目卵の花	さば照焼 464 kcal 塩分 3.6g
23金	ハンバーグ トマトソース 中華サラダ ピリ辛こんにゃく ポークウインナー	海老はんぺんフライ 360 kcal 塩分 3.6g
24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

★ おすすめメニュー ★
4月 13日(火) **海老フライ**

★ おすすめメニュー ★
4月 19日(月) **ハムカツ**

いつもご利用ありがとうございます。

