



月	火	水	木	金	土
...	...	11月30日 鶏肉の照焼き 春巻き ソース焼きそば ふろふき大根 387.5Kcal 24.5g 3.1g	12月1日 すき焼風煮付盛合せ ホッケの塩焼き 天ぷら もやしとほうれん草ナムル 472.7Kcal 25.1g 4.2g	2 かに玉 厚切りハムカツ バンバンジー 切干大根の甘辛煮 447.1Kcal 29.4g 3.7g	3 チキングラタン 切り身ガレーの唐揚げ 野菜炒め 麩の角煮風煮付 458.6Kcal 17.2g 3.2g
5 牛肉の温しゃぶ(ポン酢) キーマカレークノーデル ハムエッグ ゼンマイの煮付 497.6Kcal 20.3g 3.9g	6 鶏五目御飯 サバの照焼き 天ぷら ポテトサラダ 483.8Kcal 17.1g 3.2g	7 豚肉と野菜の甘酢あん アジの塩焼き 春雨の明太子サラダ もやしとひき肉のソテー 493.9Kcal 26.4g 4.5g	8 ビーフカレー 自家製豚カツ 赤魚の塩焼き 刻み昆布の煮付 506.8Kcal 28.1g 3.4g	9 麻婆豆腐 塩焼きそば 春巻き ニシンの味醂焼き 424.8Kcal 26.2g 5.1g	10 巣ごもり玉子 チキンカツ ナス味噌炒め ゴボウサラダ 381.9Kcal 20.3g 3.9g
12 チキンの香味焼き イカフライ&コロッケ タケノコのオイスター炒め 里芋とコンニャクの煮付 478.1Kcal 18.9g 2.8g	13 のり弁 ほうれん草ベーコンコロッケ 鮭の塩焼き 筑前煮 456.9Kcal 26.3g 5.1g	14 ハンバーグステーキ 自家製白身魚フライ(ホキ) 肉野菜炒め ひじきの煮付 456.7Kcal 14.1g 3.1g	15 天ぷら盛り合わせ メバルの照焼き 鶏肉と大根のつや煮 ワカメとキュウリの酢物 361.4Kcal 18.9g 3.7g	16 豚肉のしょうが焼き ズワイ蟹のクリームコロッケ 水ギョーザ サツマイモの甘辛煮 467.2Kcal 22.5g 3.2g	17 豚カツ玉子とじ かき揚げ 和風サラダ カボチャの煮付 499.1Kcal 21.2g 3.2g
19 鶏肉の唐揚げ 赤魚の塩焼き 五目煮 ペペロンチーノ 471.6Kcal 19.6g 3.1g	20 ベーコンポテトグラタン メンチカツ 豚肉とキャベツの味噌炒め ゼンマイの煮付 443.4Kcal 17.6g 3.1g	21 肉団子の甘酢あんかけ オムレツ 春雨サラダ 厚揚げとコンニャクの煮付 462.5Kcal 22.5g 3.1g	22 サワラの西京漬け焼き 牛肉と焼き豆腐の煮付 竹輪天 もやしのソテー 494.1Kcal 30.4g 3.4g	23 天皇誕生日	24 肉天 サバの塩焼き 野菜炒め 大根と豚肉の甘辛煮 406.7Kcal 14.1g 3.1g
26 デミグラスハンバーグ エビフライ&コロッケ 煮物盛合せ マカロニサラダ 494.4Kcal 29.1g 2.7g	27 五目御飯 天ぷら ホッケの塩焼き ワカメとカニカマの酢物 401.1Kcal 25.7g 3.3g	28 豚肉のケチャップ照焼き 春巻き&シュウマイ スパソテー 筑前煮 498.2Kcal 21.6g 2.4g	29 チキンのグリル メンチカツ ポテトサラダ 切干大根の甘辛煮 429.2Kcal 14.2g 3.1g	30 冬期休暇	31 冬期休暇

○ご注文はA.M 9:30
までをお願い致します。

○副食(おかず)の
容器は電子レンジで
使用しないで下さい。

○食品衛生上、
P.M 1:00までに
お召し上がり下さい。

○弁当箱を灰皿として
使用しないで下さい。

○仕入の都合上、一部
変更になることが
ございます。

○弁当箱は当日返却で
お願いします。翌日以降
になる場合は、軽く
洗って下さいませ様
お願い致します。

★カロリーを表示
してありますが、お
かずのみのカロリー
です。ライスのカロ
リーは420Kcal
(普通ライス)です。
半ライス280Kcal
です。