



月	火	水	木	金	土
1月2日	3	4	5	6	7
冬期休暇	冬期休暇	ハンバーグステーキ クリームコロッケ 肉野菜炒め 切干大根の甘辛煮	鶏肉の唐揚げ 赤魚の塩焼き ポテトサラダ ひじきの煮付	自家製かに玉 春巻き&シュウマイ 里芋とコンニャクのうま煮 キャベツとニンジンナムル	ポテトツナグラタン ハムカツ 豚肉ともやしオスター炒め ゴボウサラダ
		519.74Kcal 20.1g 4.1g	501.83Kcal 26.1g 4.2g	349.56Kcal 11.9g 3.5g	538.6Kcal 17.9g 3.1g
9	10	11	12	13	14
成人の日	五目御飯 焼魚:ホツケの塩焼き 牛肉コロッケ おでん盛合せ	チキンカレー 自家製豚カツ オムレツ イタリアンサラダ	麻婆豆腐 メバル照焼き 塩焼きそば しそ巻き棒ギョーザ	巣ごもり玉子 チキンカツ 筑前煮 ワカメとカニカマの酢物	ハンバーグ アジフライ 大根と豚肉のうま煮 ポテトサラダ
	405.73Kcal 22.8g 3.2g	518.50Kcal 20.2g 4.7g	433.87Kcal 19.69g 3.1g	354.24Kcal 17.9g 3.1g	508.02Kcal 18.4g 3.9g
16	17	18	19	20	21
豚肉しょうが焼き キーマカレークノーデル 肉野菜炒め カボチャの煮付	チキングリルマスタード 自家製白身フライ スパサラダ 煮玉子のうま煮	豚肉と野菜の甘酢あん ニシンの味醂焼き バンバンジー ペペロンチーノ	牛肉と焼豆腐のすき煮 サバの照焼き 天ぷら 白菜サラダ	チキングラタン メンチカツ ウインナーポトフ 金平ゴボウ	肉天 ハンペン香味焼き もやしとひき肉のソテー 茄子の生姜和え
410.75Kcal 17.4g 3.1g	501.50Kcal 27.2g 3.8g	495.19Kcal 26.4g 4.5g	508.06Kcal 29.9g 4.7g	458.6Kcal 19.5g 3.7g	514.84Kcal 24.7g 3.4g
23	24	25	26	27	28
デミグラスハンバーグ イカフライ ポテトサラダ ひじきと大豆の煮付	ヒレカツ 自家製オムレツ キャベツの味噌炒め 刻み昆布の甘辛煮	のり弁 サワラの西京漬け焼き 野菜コロッケ 豚肉と大根の煮付	肉団子の甘酢あん アジの塩焼き もやしとほうれん草ナムル タケノコのオイスター炒め	ビーフシチュー サーモンフライ 目玉焼き ワカメとキュウリの酢物	鶏肉の玉子とじ 切り身ガレーの唐揚げ 回鍋肉 大根サラダ
503.25Kcal 19.4g 4.6g	361.58Kcal 23.15g 3.9g	512.69Kcal 25.5g 3.2g	399.23Kcal 26.6g 3.5g	393.39Kcal 16.6g 3.3g	375.81Kcal 12.5g 3.8g
30	31				
鶏肉の照焼き エビフライ&コロッケ 五目煮 明太子春雨サラダ	きの子混ぜ御飯 赤魚の塩焼き カボチャのかき揚げ チンジャオロース	...	...	...	...
424.6Kcal 19.1g 4.3g	597.6Kcal 21.5g 3.2g				

○ご注文はA.M 9:30  
までにご利用致します。

○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  
洗って下さいます様  
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。