



月	火	水	木	金	土
1月1日	2	3	4	5	6
冬期休暇	冬期休暇	冬期休暇	ロース豚カツ オムレツ 刻み昆布の甘辛煮 ボンゴレ風スパソテー	鶏肉の唐揚げ 赤魚の塩焼き 肉野菜炒め 厚焼き玉子	カボチャグラタン タコキャベツカツ チンジャオロース サラダ
			412.7Kcal 25.1g 4.2g	417.1Kcal 29.4g 3.7g	458.6Kcal 17.2g 3.2g
8	9	10	11	12	13
成人の日	牛しゃぶと野菜:ゴマダレ ホツケの塩焼き 厚切りハムカツ ひじきと油揚げの煮付	豚肉の照焼き・野菜添え パリパリ春巻き カニ・竹の子シュウマイ もやしの醤油炒め	のり弁 焼魚:鮭の塩焼き 牛肉コロッケ 春雨サラダ(コールスロー風)	チキングリル:カポナータ風 キーマカレークノーデル 水ギョーザ 大根と油揚げの甘辛煮	肉天 巣ごもり玉子 ナスのみそ炒め 和風サラダ
	404.4Kcal 29.1g 2.7g	411.1Kcal 25.7g 3.3g	398.2Kcal 21.6g 2.4g	429.2Kcal 14.2g 3.1g	424.1Kcal 30.4g 3.4g
15	16	17	18	19	20
デミグラスハンバーグ イカフライ&コロッケ がんもとコンニャクのうま煮 肉野菜炒め	ピリ辛麻婆豆腐 塩焼きそば しそ巻き棒ギョーザ 目玉焼き	牛肉と焼き豆腐のすき煮 秋刀魚の塩焼き 天ぷら わかめときゅうりの酢物	自家製豚カツ ビーフカレー 赤魚の塩焼き イタリアンサラダ	サワラの西京漬け焼き チキンカツ 豚肉と白菜のピリ辛炒め 切干大根柚子胡椒サラダ	ポークピカタ とろふわポテトコロッケ ゴボウサラダ ホイコーロー
417.6Kcal 20.3g 3.9g	383.8Kcal 17.1g 3.2g	423.9Kcal 26.4g 4.5g	406.8Kcal 28.1g 3.4g	424.8Kcal 26.2g 5.1g	381.9Kcal 20.3g 3.9g
22	23	24	25	26	27
チキングリルマスタード サーモンフライ 筑前煮 モヤシとほうれん草のナムル	五目御飯 サバのエスニック照焼き 天ぷら:かき揚げ ポテトサラダ	鶏肉の唐揚げ ホツケの塩焼き ロールキャベツのポトフ ゼンマイと油揚げの甘辛煮	特製ヒレカツ メバルの照焼き ホイコーロー 厚揚げの甘辛煮	アルボンディガス風肉団子 チーズオムレツ チンジャオロース 春雨サラダ	鶏肉の玉子とじ 天ぷら 金平ゴボウ キャベツの胡麻和え
418.1Kcal 18.9g 2.8g	386.9Kcal 26.3g 5.1g	426.7Kcal 14.1g 3.1g	411.4Kcal 18.9g 3.7g	407.2Kcal 22.5g 3.2g	399.1Kcal 21.2g 3.2g
29	30	31		12月29日	12月30日
厚切りロース豚カツ ブリの照焼き バンバンジー モヤシの豆板醤炒め	ビーフシチュー メンチカツ 目玉焼き 切干大根の甘辛煮	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 カニカマとわかめの酢物	...	ハンバーグステーキ エビフライ&コロッケ ポテトサラダ ひじきと油揚げの煮付	冬季休業
401.6Kcal 19.6g 3.1g	413.4Kcal 17.6g 3.1g	402.5Kcal 22.5g 3.1g		404.8Kcal 26.2g 5.1g	

○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。