



| 月   | 火   | 水   | 木  | 金  | 土  |
|---|---|---|--|--|--|
| ...   | ...   | ...   | ...  | 11月30日<br>ベーコンポテトグラタン<br>メンチカツ<br>チンジャオロース<br>イタリアンサラダ<br>412.7Kcal 21.5g 3.2g | 12月1日<br>鶏肉の玉子とじ<br>カレーコロッケ<br>ポテトサラダ<br>モヤシのソテー<br>396.7Kcal 16.6g 1.9g |
| 3<br>本コース豚カツ<br>サワラの西京漬け焼き<br>肉野菜炒め<br>ひじきと油揚げの煮付<br>412.5Kcal 17.6g 2.1g         | 4<br>麻婆豆腐<br>プレーンオムレツ<br>パリパリ春巻き<br>カニシュウマイ<br>398.1Kcal 22.5g 2.7g                   | 5<br>ビーフカレー<br>タコキャベツカツ<br>赤魚のバジル焼き<br>イタリアンサラダ<br>415.1Kcal 20.5g 3.0g           | 6<br>鶏五目御飯<br>ブリの照焼き<br>天津甘栗コロッケ<br>明太子春雨サラダ<br>399.1Kcal 16.7g 2.1g         | 7<br>すき焼風煮付盛合せ<br>鮭の塩焼き<br>天ぷら<br>ワカメと人参の酢物<br>401.7Kcal 17.6g 2.7g            | 8<br>肉天<br>自家製オムレツ<br>回鍋肉<br>和風サラダ<br>398.1Kcal 12.1g 3.1g               |
| 10<br>ハンバーグ(グリルソース)<br>イカフライ&コロッケ<br>筑前煮<br>モヤシとほうれん草のナムル<br>395.5Kcal 16.6g 2.1g | 11<br>豚肉のもろみ焼き<br>特選アジフライ<br>回鍋肉<br>切干大根の柚子胡椒サラダ<br>401.0Kcal 21.5g 2.7g              | 12<br>ホキの唐揚げリソースがけ<br>チキングリル<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>インゲンの胡麻和え<br>403.1Kcal 22.5g 3.0g | 13<br>クリームシチュー<br>メンチカツ<br>メバルの照焼き<br>マカロニサラダ<br>402.1Kcal 16.7g 2.1g        | 14<br>肉団子甘酢あんかけ<br>オムレツ<br>タラコスパンテー<br>ゼンマイと竹輪の煮付<br>377.7Kcal 17.6g 2.7g      | 15<br>ポークピカタ<br>コロッケ<br>ひじきと油揚げの煮付<br>中華サラダ<br>398.1Kcal 12.1g 3.1g      |
| 17<br>五目炊き込みご飯<br>特製チキンカツ<br>ホッケの塩焼き<br>肉野菜炒め<br>409.5Kcal 21.6g 2.3g             | 18<br>豚肉とハンペン香味焼き<br>キーマカレークノーデル<br>ポテトサラダ<br>刻み昆布と油揚げの煮付<br>398.4Kcal 27.1g 2.1g     | 19<br>サワラの照焼き<br>かき揚げ<br>ロールキャベツのポトフ<br>厚焼き玉子<br>397.5Kcal 24.5g 3.1g             | 20<br>牛肉と野菜の温しゃぶ<br>アジの塩焼き<br>ホタテ風味カツ<br>切干大根と油揚げの煮付<br>402.2Kcal 29.4g 2.8g | 21<br>自家製豚カツ<br>ビーフカレー<br>ニシンの味醂焼き<br>ワカメときゅうりの酢物<br>412.5Kcal 21.5g 3.2g      | 22<br>チキングラタン<br>白身魚フライ<br>野菜炒め<br>サラダ<br>396.7Kcal 16.6g 1.9g           |
| 24<br>天皇誕生日振替休日   | 25<br>デミグラスハンバーグ<br>ズワイガニクリームコロッケ<br>バンバンジー(ゴマダレ)<br>チンジャオロース<br>404.5Kcal 22.6g 2.1g | 26<br>焼豆腐と挽肉の麻婆風<br>目玉焼き<br>チリソース春巻き<br>塩焼きそば<br>386.1Kcal 20.4g 2.2g             | 27<br>特製ヒレカツ<br>サバのコチュジャン照焼き<br>五目煮<br>春雨サラダ<br>401.1Kcal 17.7g 3.6g         | 28<br>チキンの照焼き<br>野菜コロッケ<br>水ギョーザ(ポン酢)<br>モヤシの醤油炒め<br>404.7Kcal 18.6g 2.1g      | 29~31・1~3<br>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。