



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|--|--|-------------------------------------|
| 11月30日 | 12月1日 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 鶏の唐揚げシャンピオンソース サバの塩焼き ペンネアラビアータ 切干大根とさつま揚げ甘辛煮 | 豚肉のしょうが焼き 牛肉コロッケ 肉野菜炒め ひじきと大豆の甘辛煮 | 牛肉と焼豆腐のすき煮 アジの塩焼き 竹輪の磯部揚げ ワカメとカニカマの酢物 | 鶏肉のもろみ照焼き ランチグラタンコロッケ モヤシとほうれん草ナムル 大根とハスのピリ辛煮 | 本ロース豚カツ アマトリチャーナ風パスタ 黒ムツの照焼き 刻み昆布と油揚げの煮付 | ポークピカタ きたあかりコロッケ シュウマイ サラダ |
| 393.8Kcal 20.6g 3.5g | 391.5Kcal 18.3g 2.0g | 381.5Kcal 20.7g 2.9g | 392.1Kcal 19.9g 3.2g | 401.8Kcal 21.1g 2.3g | 398.8Kcal 24.1g 2.6g |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ストロガノフ風ハンバーグ イカフライ&コロッケ 筑前煮 ペンネサラダ | 鶏肉の唐揚げ黒酢あん プレーンオムレツ 春雨コールスローサラダ 切干大根と人参のうま煮 | 特製ヒレカツ チキンカレー 目玉焼き イタリアンサラダ | 静岡産豚肉メンチカツ 挽肉と焼豆腐の麻婆風 サバの塩焼き モヤシのコチュジャン炒め | 自家製肉天 ブリの照焼き ジャーマンポテト ひじきと油揚げの煮付 | 鶏肉玉子とじ イカカツ 春巻き サラダ |
| 401.4Kcal 17.4g 3.2g | 391.6Kcal 15.1g 2.9g | 399.6Kcal 18.1g 3.1g | 405.7Kcal 19.5g 4.1g | 402.7Kcal 20.5g 3.2g | 401.6Kcal 19.1g 2.9g |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 豚肉のはちみつ照焼き 六種彩野菜カレーコロッケ モヤシと小松菜のナムル コンニャクとがんもの甘辛煮 | 特製豚カツ タブナードパスタ(アンチョビ) ハンペンと野菜の香味焼き ワカメときゅうりの酢物 | 牛しゃぶ(焙煎ゴマダレ) イカと彩野菜カツ メバルの照焼き 切干大根と油揚げの煮付 | 肉団子甘酢あんかけ オレキエツテアラビアータ オムレツ 厚揚げと里芋のうま煮 | チキンティッカ野菜添え 春巻き&シュウマイ 豚肉とキャベツ味噌炒め インゲンの胡麻和え | 特製かに玉 ホタテ風味カツ エビグラタン ナムル |
| 401.1Kcal 16.9g 2.8g | 396.9Kcal 17.3g 4.1g | 399.7Kcal 16.1g 3.1g | 402.4Kcal 18.9g 2.7g | 397.2Kcal 20.5g 3.2g | 399.1Kcal 20.2g 3.2g |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 五目炊き込み御飯 ホッケ塩焼き 野菜コロッケ 春雨マヨネーズサラダ | 特選チキンカツ ビーフカレー ニンジン味醂漬け焼き フレンチサラダ | ドミグラスハンバーグ サーモンフライ 大根の柚子胡椒サラダ 五目煮 | 鶏の唐揚げ(ヤンニョム風) タリアッテッレのタロコパスタ サバの塩焼き キャベツと人参のナムル | アッシュパルマンティエ(グラタン) 特製メンチカツ 玉子豆腐 ひじきとハスのうま煮 | 豚カツ アジの塩焼き 野菜炒め サラダ |
| 398.1Kcal 21.4g 2.7g | 403.5Kcal 22.5g 3.2g | 392.1Kcal 17.7g 2.6g | 381.7Kcal 17.6g 2.9g | 416.7Kcal 12.6g 2.1g | 404.1Kcal 26.4g 3.4g |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 11月27日 | 10月28日 |
| 自家製肉天 サワラの西京漬け焼き モヤシの醤油炒め ワカメとニンジンの酢物 | 自家製トルティージャ ジェノベーゼパスタ ズワイガニクリームコロッケ 切干大根と人参の煮付 | 冬期休暇 | 冬期休暇 | 特製メンチカツ ポークカレー 目玉焼き イタリアンサラダ | チキンカツ エビグラタン ホッケ塩焼き シュウマイ |
| 407.1Kcal 28.4g 3.7g | 398.6Kcal 17.2g 3.2g | | | 407.9Kcal 24.5g 4.5g | 394.6Kcal 18.3g 3.6g |

○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。