



月	火	水	木	金	土
12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2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 407.1Kcal 28.4g 3.7g	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 398.6Kcal 17.2g 3.2g	冬期休暇	冬期休暇	冬期休暇	冬期休暇
4	5	6	7	8	9
ストロガノフ風ハンバーグ イカフライ&コロッケ 春雨サラダ ひじきと油揚げの甘辛煮 391.1Kcal 17.6g 2.9g	鶏肉の唐揚げ甘酢あんかけ 焼魚: サバの照焼き キャベツともやしのナムル 刻み昆布と人参の甘辛煮 393.8Kcal 16.6g 3.5g	牛すき焼風煮付盛合せ ホッケ塩焼き 天ぷら ワカメとカニカマの酢物 405.4Kcal 13.1g 3.3g	本ロース豚カツ ビーフカレー 赤魚の塩焼き イタリアンサラダ 387.9Kcal 14.5g 2.5g	チキングリル(ハニーマスタード) チリソース春巻&シュウマイ 肉野菜炒め 里芋とコンニャクのうま煮 394.6Kcal 18.3g 3.6g	チーズメンチカツ オムレツ 五目煮 和風サラダ 399.1Kcal 20.2g 3.2g
11	12	13	14	15	16
成人の日	牛しゃぶ(焙煎ゴマダレ) 厚切りハムカツ メバルのもろみ焼き 切干大根と油揚げの煮付 374.9Kcal 14.4g 3.7g	豚肉のケチャップ照焼き 野菜コロッケ ジェノベーゼパスタ モヤシの甜麺醤炒め 406.7Kcal 12.6g 2.1g	特製ヒレカツ 挽肉と焼き豆腐の麻婆風 タコスチーズ風オムレツ インゲンの白胡麻和え 391.6Kcal 16.9g 3.8g	自家製肉天(磯辺風味) サワラの西京漬け焼き ペンネアラビアータ ワカメとキュウリの酢物 394.8Kcal 13.7g 3.7g	鶏肉玉子とじ カレーコロッケ 春巻き フレンチサラダ 399.3Kcal 21.4g 3.4g
18	19	20	21	22	23
五目御飯 焼魚: ブリの照焼き チーズin南瓜コロッケ 春雨コールスローサラダ 385.1Kcal 20.1g 3.9g	チキンチャトーラ きたあかりコロッケ 豚肉とキャベツの味噌炒め 大根と油揚げのうま煮 403.3Kcal 14.5g 3.2g	黒ムツの照焼き 特選豚カツ クリーミービスкупパスタ 厚揚げとコンニャクの甘辛煮 390.8Kcal 22.6g 3.9g	肉団子黒甘酢あんかけ プレーンオムレツ ジャーマンポテト 切干大根柚子胡椒サラダ 396.3Kcal 17.4g 3.3g	特選チキンカツ ビーフカレー 目玉焼き フレンチサラダ 405.7Kcal 20.5g 3.2g	ポークピカタ 牛肉コロッケ 串つくね サラダ 402.8Kcal 12.5g 2.9g
25	26	27	28	29	30
豚肉の生姜焼き ズワイガニクリームコロッケ モヤシと小松菜のナムル 里芋と高野豆腐のうま煮 381.1Kcal 17.6g 2.9g	ハンバーググリルソース サーモンフライ 筑前煮 ペンネサラダ 393.8Kcal 16.6g 3.5g	鶏肉の唐揚げ サバの塩焼き 明太子春雨サラダ モヤシのコチュジャン炒め 405.4Kcal 13.1g 3.3g	ドフィノア風グラタン 静岡産豚肉メンチカツ 玉子豆腐 ひじきと大豆のうま煮 387.9Kcal 14.5g 2.5g	鶏肉のキヌア衣焼き 特選アジフライ タラコスパソテー ワカメと人参の酢物 394.6Kcal 18.3g 3.6g	ヒレカツ 赤魚塩焼き 野菜炒め 中華サラダ 399.1Kcal 20.2g 3.2g

○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。