



| 月   | 火  | 水   | 木  | 金  | 土                                    |
|---|--|---|--|--|--------------------------------------|
| 1月3日  | 4  | 5   | 6  | 7  | 8                                    |
| 冬期休暇  | 冬期休暇   | ポークピカタ&つくね串<br>チーズ入り南瓜コロッケ<br>春雨サラダ<br>ひじきとハスのうま煮   | 特製チキンカツ<br>挽肉と焼き豆腐の麻婆風<br>プレーンオムレツ<br>モヤシとほうれん草ナムル | 鶏の唐揚げ:ヤンニョム風<br>ブリの照焼き<br>自家製ポテトサラダ<br>刻み昆布と油揚げの煮付 | かに玉<br>メンチカツ<br>春巻き<br>サラダ           |
|   |  | 381.6Kcal 19.1g 2.9g                                | 389.6Kcal 15.1g 3.1g                               | 385.7Kcal 19.5g 4.1g                               | 379.1Kcal 20.2g 3.2g                 |
| 10  | 11   | 12  | 13   | 14   | 15                                   |
| 成人の日  | ストロガノフ風ハンバーグ<br>紅ズワイガニクリームコロッケ<br>筑前煮<br>ワカメとカニカマの酢物     | 鶏肉の照焼き野菜添え<br>特選アジフライ<br>ロールキャベツのポトフ<br>切干大根柚子胡椒サラダ | 自家製豚カツ<br>チキンカレー<br>焼魚:赤魚の塩焼き<br>フレンチサラダ           | 五目御飯<br>サワラの西京漬け焼き<br>牛肉コロッケ<br>おでん盛り合わせ           | 豚肉生姜焼き<br>甘栗コロッケ<br>シュウマイ<br>サラダ     |
|   | 381.4Kcal 17.4g 3.2g                                     | 371.6Kcal 15.1g 2.9g                                | 390.6Kcal 18.1g 3.1g                               | 377.7Kcal 19.5g 4.1g                               | 392.7Kcal 20.5g 3.2g                 |
| 17  | 18   | 19  | 20   | 21   | 22                                   |
| 豚しゃぶ(焙煎ゴマダレ)<br>六種彩野菜のカレーコロッケ<br>目玉焼き<br>ゼンマイと筍のうま煮 | 黒ムツのもろみ焼き<br>静岡産豚肉メンチカツ<br>春雨サラダ(マヨネーズ和え)<br>切干大根とハスの甘辛煮 | 根菜ハンバーグ野菜添え<br>サーモンフライ<br>ジェノベーゼパスタ<br>厚揚げと里芋の煮付    | ポークソテー&蟹シュウマイ<br>きたあかりコロッケ<br>五目煮<br>モヤシの中華和え      | 自家製肉天(磯辺風味)<br>焼魚:サバの塩焼き<br>肉野菜炒め<br>ワカメと人参の酢物     | 鶏肉照焼き<br>白身フライ<br>玉子豆腐<br>ギョーザ       |
| 361.1Kcal 14.9g 2.8g                                | 386.9Kcal 17.3g 4.1g                                     | 399.7Kcal 19.1g 3.1g                                | 381.4Kcal 16.9g 2.7g                               | 387.2Kcal 20.5g 3.2g                               | 392.1Kcal 17.7g 2.6g                 |
| 24  | 25   | 26  | 27   | 28   | 29                                   |
| 五目炊き込み御飯<br>メバル照焼き・厚焼き玉子<br>特選チキンカツ<br>ペネササラダ       | 鶏の唐揚げ(チリソース)<br>焼魚:ホッケ塩焼き<br>モヤシと小松菜のナムル<br>切干大根の甘辛煮     | 特選ヒレカツ<br>ビーフカレー<br>目玉焼き<br>イタリアンサラダ                | 肉団子甘酢あんかけ<br>プレーンオムレツ<br>ポテトサラダ<br>がんもとコンニャクのうま煮   | チキンティッカ野菜添え<br>春巻き&シュウマイ<br>ペペロンチーノ<br>大根とハスの煮付    | ポークピカタ<br>カレーコロッケ<br>餅巾着<br>ジャーマンポテト |
| 386.9Kcal 17.3g 4.1g                                | 399.7Kcal 16.1g 3.1g                                     | 372.4Kcal 18.9g 2.7g                                | 397.2Kcal 20.5g 3.2g                               | 389.1Kcal 20.2g 3.2g                               | 381.9Kcal 20.3g 3.9g                 |
| 31  | ...  | ...   | ...  | ...  | ...                                  |
| ハンバーグ(ザンガラソース)<br>イカフライ&コロッケ<br>春雨サラダ<br>ひじきと大豆の甘辛煮 |  |   |  |  |                                      |
| 397.2Kcal 20.5g 3.2g                                |  |   |  |  |                                      |

○ご注文はA.M 9:30  
までにお願致します。

○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。