



月	火	水	木	金	土
...	...	1月29日 鶏の唐揚げ(カポナータ風) サバの塩焼き ほうれん草パスタサラダ ひじきとタケノコの甘辛煮 396.7Kcal 14.6g 3.9g	1月30日 自家製豚カツ チキンカレー ミートオムレツ フレンチサラダ 399.1Kcal 17.7g 2.7g	1月31日 ガパオ・もやし小松菜添え 菜の花コロッケ 筑前煮 目玉焼き 373.5Kcal 22.5g 3.2g	2月1日 ポークピカタ 野菜コロッケ オムレツ サラダ 378.9Kcal 14.3g 3.1g
3	4	5	6	7	8
特選ヒレカツ ホッケの塩焼き 肉野菜炒め サツマイモペンネサラダ 396.3Kcal 17.4g 3.3g	サイロステーキオニオンソース イカの彩り野菜カツ たらこ風味パスタ わかめと人参の酢物 392.8Kcal 12.5g 2.9g	鶏肉のもろみ照焼き 特選アジフライ 肉じゃが もやしの中華和え 385.7Kcal 20.5g 3.2g	自家製肉天(磯部風味) プレーンオムレツ 春雨サラダ ひじきと油揚げの甘辛煮 391.8Kcal 21.1g 2.3g	キャベツメンチカツ サバの照焼き ポテトサラダ 切干大根とハスの甘煮 381.4Kcal 16.9g 2.7g	煮込ハンバーグ かぼちゃコロッケ ジャーマンポテト 金平ごぼう 387.2Kcal 20.5g 3.2g
10	11	12	13	14	15
五目炊き込み御飯 肉じゃがコロッケ メバル照り焼き ほうれん草スパサラダ 381.1Kcal 16.9g 2.8g	建国記念日	チキングリル パリパリ春巻き&シュウマイ ソース焼きそば もやしとチンゲン菜ナムル 387.5Kcal 20.1g 2.6g	自家製豚カツ ポークカレー 焼魚: 汐マス わかめとカニカマの酢物 389.1Kcal 23.1g 2.3g	特選チキンカツ 挽肉と焼豆腐のマーボ風 ミニオムレツ もやしのコチュジャン炒め 379.7Kcal 17.2g 2.1g	ヒレカツ かに玉 もやしのナムル 厚揚げのうま煮 378.7Kcal 12.3g 3.2g
17	18	19	20	21	22
デミグラスハンバーグ イカフライ&コロッケ 五目ビーフン炒め カリフラワーサラダ 381.8Kcal 21.1g 2.3g	自家製あごだし肉天 サバの塩焼き クリーミービスкупスタ 刻み昆布と人参の甘辛煮 386.7Kcal 12.6g 2.1g	自家製肉団子甘酢あん ミートオムレツ マロニーサラダ ゴボウとハスの甘煮 389.7Kcal 19.1g 3.1g	豚肉生姜焼き タコキャベツカツ 肉野菜炒め いんげんの胡麻和え 371.1Kcal 14.9g 2.8g	ベシャメルポテトグラタン 厚切りハムカツ ペペロンチーノ ひじきと油揚げの甘辛煮 391.5Kcal 21.3g 2.0g	鶏肉玉子とじ 牛肉コロッケ 春巻き サラダ 386.9Kcal 15.3g 3.4g
24	25	26	27	28	...
天皇誕生日振替日	栗ご飯(ゴマ塩付き) 野菜かき揚げ プレーンオムレツ 春雨サラダ 385.7Kcal 20.5g 3.2g	鶏肉の唐揚げ甘酢あん ほうれん草平焼き 八宝菜 ペンネアラビアータ 390.7Kcal 22.5g 3.0g	ハッシュドポーク 静岡産豚メンチカツ 目玉焼き フレンチサラダ 381.7Kcal 14.6g 3.9g	ザンガラソースハンバーグ 特選海老カツ ポテトサラダ(マヨネーズ) 切干大根と油揚げの甘辛煮 386.9Kcal 16.3g 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350Kcal  
(普通ライス)です。