

2020

# LUNCH 1 MENU

らんちめにゅー

…カロリー …たんぱくしつ  
…脂質 …塩分

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

ひよこキャラクター

待ち受け画面

健康第一！  
今年もがんばろう！



ダウンロードは  
こちらから！



今月は  
CV!



<p>6</p> <p>★ジャーマンポテト★オムレツ★フルーツかん</p> <p>374kcal 10.3g 8.8g 1.5g</p>	<p>7</p> <p>★チンジャオロース★サーモンフライ★フルーツ</p> <p>423kcal 14.4g 13.0g 1.1g</p>	<p>8</p> <p>★チョコレギサラダ★コーンフライ★フルーツかん</p> <p>380kcal 7.4g 10.4g 0.5g</p>	<p>9</p> <p>★いももちのおそうじふう★エビフライ★おたふくまめ</p> <p>399kcal 9.8g 9.8g 1.9g</p>	<p>10</p> <p>★チキンカレー★コロケ★ゼリー</p> <p>454kcal 8.8g 12.1g 1.0g</p>
--	--	--	---	---

13

せいじんのひ

<p>14</p> <p>★なすみそいため★はるまき★フルーツかん</p> <p>399kcal 8.0g 13.1g 0.9g</p>	<p>15</p> <p>★にこみハンバーグ★むしどりのサラダ★フルーツかん</p> <p>459kcal 10.2g 16.0g 0.5g</p>	<p>16</p> <p>★ハンチーズピカタ★ポークビーンズ★だいがくいも</p> <p>394kcal 10.7g 10.9g 0.7g</p>	<p>17</p> <p>★かいせんとため★コーンフライ★フルーツ</p> <p>394kcal 9.9g 12.0g 1.2g</p>
--	--	---	--

<p>20</p> <p>★ヒレカツ★はなやさいサラダ★チーズ</p> <p>383kcal 12.7g 9.9g 0.8g</p>	<p>21</p> <p>★きりほしだいごんに★やきざかな★フルーツかん</p> <p>385kcal 10.7g 10.9g 0.6g</p>	<p>22</p> <p>★かにたまふう★こんさいに★フルーツかん</p> <p>372kcal 9.9g 5.6g 0.9g</p>	<p>23</p> <p>★にくじゃが★あげしょうご★フルーツ</p> <p>383kcal 11.5g 10.8g 0.7g</p>	<p>24</p> <p>★とりのからあげ★かぼちゃのグラタンふう★フルーツかん</p> <p>396kcal 13.5g 8.6g 0.5g</p>
--	--	---	---	---

<p>27</p> <p>★ポークカレー★アメリカンドック★フルーツかん</p> <p>419kcal 10.2g 11.2g 1.4g</p>	<p>28</p> <p>★しろみざかなフライ★きんぴらごぼう★ゼリー</p> <p>382kcal 10.3g 7.8g 0.6g</p>	<p>29</p> <p>★とりにくとキャベツのみそいため★アジナゲット★プチケーキ</p> <p>446kcal 13.7g 15.2g 0.8g</p>	<p>30</p> <p>★てりやきハンバーグ★イタリアンサラダ★フルーツかん</p> <p>391kcal 10.3g 11.1g 0.8g</p>	<p>31</p> <p>★コロケ★やきうどん★フルーツ</p> <p>421kcal 10.9g 11.6g 0.7g</p>
--	--	--	---	--

1月の一口メモ お雑煮について

お雑煮とは一年の無事を祈り、お正月に食べる伝統的な日本料理です。年を越して一番最初に汲んだ水で歳神様へのお供え物を煮て食べたのがお雑煮の始まりだといわれています。関東ではすまし汁に角餅を入れるのが多くみられますが関西では白味噌仕立てに丸餅を入れるのが一般だそぞです。このようにお餅の形や具材、味付けが異なるのは地域によってお供え物が様々だからです。また、お餅はよく伸びるため長寿の意味も込められています。お雑煮を食べて新しい年も元気に幸せに過ごしましょう！

当社にて調整させていただきます

のりまき おにぎり パン

★献立の「ごはん」に使用しているお米は、国内産です。 \*材料購入の関係上、多少の変更はご了承願います \*収穫量等状況により他の国内のお野菜に変わる場合もございます



株式会社 安田物産

【クッキングセンター大和工場】 大和市深見西4-2-20 ☎046-261-7255 046-262-7755  
【クッキングセンター湘南工場】 海老名市門沢橋2-2-32 ☎046-238-1711 046-238-3776