

LUNCH MENU



☺…カロリー ☺…たんぱく質 ☺…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

2

・しよみざかなフライ
・ちくぜんに・フルーツかん

☺390 ☺10.2 ☺11.4 ☺0.7

3

ぶんかのひ

4

・とりのしよこうじやき
・きりぼしだいこんに・だいがくいも

☺429 ☺13.0 ☺13.4 ☺0.8

5

・チンジャオロース
・コロケ・フルーツかん

☺398 ☺11.2 ☺9.5 ☺0.9

6

・かにたま
・ささみチーズカツ・フルーツ

☺393 ☺10.9 ☺9.5 ☺1.1

9

・とりてんカツ
・しおやきそば・フルーツかん

☺396 ☺10.4 ☺10.3 ☺0.8

10

・エビカツ・キーマカレー
・フルーツかん

☺402 ☺9.8 ☺11.1 ☺1.2

11

・ツナサラダ・ヒレカツ
・フルーツ

☺409 ☺12.2 ☺11.2 ☺0.9

12

・あんかけハンバーグ
・さつまいもサラダ・ゼリー

☺388 ☺8.7 ☺8.1 ☺1.3

13

・ドーナツコロケ
・ベーコンとやさいのコンソメに・フルーツかん

☺386 ☺7.1 ☺10.7 ☺1.3

16

・エビフライ
・さつまいものクリームに・フルーツかん

☺400 ☺9.9 ☺9.5 ☺1.6

17

・ボトフubu
・アメリカンドッグ・フルーツかん

☺401 ☺8.4 ☺10.6 ☺1.0

18

・ちゅうがふうやさいのため
・チキンナゲット・フルーツかん

☺389 ☺11.2 ☺10.3 ☺0.9

19

・メンチカツ
・けんちんに・フルーツ

☺392 ☺9.6 ☺9.8 ☺1.2

20

おたのしみ
めにゅー

23

きんろう
かんしゃのひ

24

・とりのからあげ
・ひじきに・フルーツ

☺440 ☺12.9 ☺15.6 ☺1.4

25

・さばのしおやき
・にんじんしりしり・ゼリー

☺386 ☺12.5 ☺10.5 ☺1.4

26

・ポークストロガノフ
・あじナゲット・フルーツかん

☺406 ☺12.5 ☺10.2 ☺1.6

27

・ハンバーグマトソース
・マカロニサラダ・フルーツかん

☺387 ☺9.9 ☺8.9 ☺1.1

30

・マーボナス
・とうふのフライ・フルーツ

☺399 ☺10.3 ☺12.1 ☺0.7

ひよこキャラクター
オリジナル
待ち受け画面

ダウンロードはコチラから!

今月は コシ!

11月ー0メモ

11月は朝晩の冷え込みがさらに厳しくなり、冬の準備の助走期間を迎えます。栄養豊かな『旬の食材』で冬に備え、免疫力を強化しましょう。

★根 菜…水分が少なく、ビタミン・ミネラルが豊富です。身体を温める効果があります。例)かぶ、ごぼう、山芋 など

★果 物…水溶性食物繊維が善玉菌を増やし、おなかの調子を整えます。例)かき、りんご、ぶどう など

★キノコ…ビタミンが疲労回復を助け、免疫力を高めます。例)えのき、エリンギ、しめじ など

☺…今月の地産野菜は「キャベツ・だいこん・はくさい」です。 ★献立の「ごはん」に使用しているお米は、国内産です。

当社にて調整させていただきます

※材料購入の関係上、多少の変更はご了承願います