

LUNCH MENU



…カロリー …たんぱく質 …脂質 …食塩相当量

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

1

● 鶏のからあげ
● しおやきそば
● フルーツかん

409 kcal 12.6g 11.3g 1.0g

2

● テリヤキハンバーグ
● にんじんしりしり
● フルーツ

384 kcal 9.5g 11.1g 1.2g

3

ぶんかのひ

4

● ヒシカツ
● はるさめサラダ
● フルーツかん

388 kcal 11.8g 8.7g 0.7g

5

● はるまき
● ポトフふう
● フルーツかん

440 kcal 9.2g 14.2g 1.2g

8

● ナゲット
● ポークカレー
● フルーツかん

388 kcal 10.2g 8.9g 0.9g

9

● しろみぎかなフライ
● マカロニサラダ
● フルーツかん

385 kcal 10.1g 9.3g 0.8g

10

● ささみチーズカツ
● かにたま

391 kcal 10.2g 9.4g 1.1g

11

● とりにくと
● インゲンのだめも
● きょうざ
● セリー

380 kcal 8.3g 11.3g 0.8g

12

● けんちんに
● フルーツかん

384 kcal 9.5g 8.8g 1.2g

15

● コロッケ
● ペーコンとやさいのコンソメに
● フルーツかん

395 kcal 7.7g 11.5g 1.2g

16

おたのしみ
めにゅー

17

● エビフライ
● さつまいものやきにくふうため
● フルーツかん

383 kcal 10.3g 9.0g 1.0g

18

● チンジャオロース
● サーモンフライ
● フルーツ

421 kcal 11.2g 15.3g 1.1g

19

● サバのしおやき
● ちくぜんに
● フルーツかん

387 kcal 12.7g 11.9g 1.1g

22

● マーボーナス
● とうふフライ
● フルーツ

382 kcal 9.5g 10.7g 0.5g

23

きんろう
かんしゃのひ

24

● とりのしおこうじやき
● きりぼしだいこんに
● セリー

401 kcal 12.9g 10.9g 0.8g

25

● ハンバーグマトソース
● ツナサラダ
● フルーツかん

386 kcal 10.8g 9.6g 0.9g

26

● キーマカレー
● コキールフライ
● フルーツかん

409 kcal 10.3g 11.9g 1.2g

29

● とりてんかつ
● ひじきに
● フルーツかん

436 kcal 9.7g 15.9g 1.0g

30

● はっぼうざい
● チキンナゲット
● チーズ

388 kcal 11.9g 11.3g 1.1g

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!

ダウンロード

今月は コシ!

メール
BOX

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。温かいお粥の食材で冬に備え、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・はくさいにんじん」です ★献立の「ごはん」に使用しているお米は、国内産です。

11月-0メモ

当社にて調整させて頂きます

※材料購入の関係上、多少の変更はご了承願います