

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

- しょうやきそば
- とりのからあげ
- フルーツかん

393 kcal 11.2g 10.3g 0.9g

2

- かりやきハンバーグ
- にんじんしりしり
- フルーツ

383 kcal 9.3g 11.0g 1.1g

3

ぶんかのひ

4

- ポトフふう
- ヒレカツ
- セリー

424 kcal 12.2g 11.7g 1.2g

7

- はるまき
- ひじきに
- フルーツかん

392 kcal 8.0g 10.8g 0.9g

8

- ボークカレー
- フルーツかん
- あじナゲット

388 kcal 10.2g 8.9g 0.9g

9

- メンチカツ
- フルーツかん
- はるさめサラダ

382 kcal 9.3g 9.2g 0.9g

10

- とりのしおこうじやき
- きりぼしだいこんに
- フルーツかん

431 kcal 12.8g 15.2g 0.8g

11

- エビフライ
- さつまいものやきにくふういため
- フルーツ

383 kcal 10.2g 9.0g 1.0g

14

- マーボーなす
- とうふフライ
- フルーツかん

385 kcal 9.4g 11.0g 0.5g

15

- ドーナツクロック
- けんちんに
- フルーツ

380 kcal 8.0g 8.6g 1.0g

16

おたのしみ
めにゅー

17

- 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

18

- はっぼうさい
- チキンナゲット
- フルーツかん

406 kcal 12.9g 10.8g 1.2g

21

- とりてんかつ
- ベーコンとやさいのコンソメに
- フルーツかん

390 kcal 8.7g 12.5g 1.1g

22

- チンジャオロース
- ささみチーズフライ
- セリー

382 kcal 13.2g 9.0g 1.0g

23

きんろう
かんしゃのひ

24

- とりにくと
- インゲンのいためもの
- ぎょうぎ
- フルーツ

406 kcal 9.3g 13.8g 1.2g

25

- ハンバーグマトソース
- ツナサラダ
- フルーツかん

382 kcal 10.9g 9.6g 0.9g

28

- マカロニグラタンふう
- コキールフライ
- フルーツかん

381 kcal 8.5g 10.5g 0.8g

29

- かにたま
- コロケ
- チーズ

397 kcal 11.2g 10.8g 1.1g

30

- さばのしおやき
- ちくぜんに
- フルーツかん

384 kcal 13.2g 11.0g 1.0g

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!

メールBOX

11月-0xメモ
11月は朝晩の冷え込みがさらに厳しくなり、冬の準備の助産期間を迎えます。栄養豊富な「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

当社にて調整させて頂きます

yummy!!