

# 2022年1月献立

# Cランチ



※栄養表示はご飯を含みます。

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<p>毎週土曜日は A・Cのみの おまかせランチ になります。</p>	<p><b>エビフライ</b> ハンバーグ(ケチャップ) 枝豆しゅうまい</p>  <p>I補材 - 812kcal 蛋白質 23.7g 脂質 17g 食塩 4.1g</p>	<p><b>アジフライ</b> チリ春巻き かぼちゃキッシュ</p>  <p>I補材 - 915kcal 蛋白質 28.1g 脂質 27.4g 食塩 6.2g</p>	<p><b>焼き肉</b> はんぺんチーズ イカ海苔巻き</p>  <p>I補材 - 734kcal 蛋白質 27.4g 脂質 11.1g 食塩 4.9g</p>	<p><b>天ぷら盛り合わせ</b> (いか・蓮根・ちくわ) 焼きそば</p>  <p>I補材 - 842kcal 蛋白質 24.9g 脂質 16.9g 食塩 4.5g</p>
	<p><b>10</b></p>	<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>成人おめでとう</p> 	<p><b>オムレツ(トマトソース)</b> たこ八 みそ味つくね</p>  <p>I補材 - 817kcal 蛋白質 27.8g 脂質 16g 食塩 5.5g</p>	<p><b>牛肉コロッケ</b> 野菜春巻き がんも煮</p>  <p>I補材 - 996kcal 蛋白質 18.8g 脂質 35.9g 食塩 3.8g</p>	<p><b>八宝菜風塩炒め</b> チヂミ バターコーンコロッケ</p>  <p>I補材 - 844kcal 蛋白質 28.1g 脂質 17.8g 食塩 3.9g</p>	<p><b>麻婆豆腐</b> チキンステーキ ブロッコリーの塩炒め</p>  <p>I補材 - 779kcal 蛋白質 24.9g 脂質 17.9g 食塩 3.2g</p>
	<p><b>17</b></p>	<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>
<p><b>豚肉と木耳の玉子炒め</b> 鶏ごぼう肉巻き かぼちゃキッシュ</p>  <p>I補材 - 776kcal 蛋白質 25g 脂質 17.3g 食塩 6.7g</p>	<p><b>豚串フライ</b> エビフライ ポークカレー</p>  <p>I補材 - 997kcal 蛋白質 31.4g 脂質 22.8g 食塩 4.2g</p>	<p><b>酢豚</b> やさいコロッケ ニラまんじゅう</p>  <p>I補材 - 881kcal 蛋白質 26.6g 脂質 22.7g 食塩 6.5g</p>	<p><b>とんかつ</b> イカバーグ さわらごまみそ焼き</p>  <p>I補材 - 836kcal 蛋白質 31.8g 脂質 13.1g 食塩 3.4g</p>	<p><b>ハンバーグ(デミ)</b> エビはんぺんフライ ゴーヤソテー</p>  <p>I補材 - 886kcal 蛋白質 32.5g 脂質 19.9g 食塩 6.4g</p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>ささみチーズフライ</b> ポークウインナー 厚焼き玉子</p>  <p>I補材 - 823kcal 蛋白質 24.2g 脂質 20.3g 食塩 3.5g</p>	<p><b>なすの辛みそ炒め</b> はんぺんチーズボール 若竹煮</p>  <p>I補材 - 812kcal 蛋白質 22.3g 脂質 21g 食塩 4.2g</p>	<p><b>すき焼きコロッケ</b> 三角春巻き マカロニナポリタン</p>  <p>I補材 - 891kcal 蛋白質 22.9g 脂質 21.5g 食塩 3g</p>	<p><b>旨塩鮭ハンバーグ</b> ロールキャベツ フランクフルト</p>  <p>I補材 - 746kcal 蛋白質 20.6g 脂質 18.1g 食塩 4.8g</p>	<p><b>3種のチーズ入りコロッケ</b> ニラまんじゅう 豆腐バーグそぼろあんかけ</p>  <p>I補材 - 861kcal 蛋白質 24.6g 脂質 18g 食塩 7.3g</p>
<p><b>31</b></p>	<p><b>平日限定メニュー</b></p> <p>謹んで新春をお慶び申し上げます。 毎々格別のお引き立てに預かりありがたく厚く御礼申し上げます。尚、本年も相変わりがせざるようお願い申し上げます。 令和四年 寅年</p> 			
<p><b>白身魚フライ</b> ハムステーキ かぼちゃキッシュ</p>  <p>I補材 - 804kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10g 食塩 3g</p>	<p>■韓流品のお知らせ インスタント味噌汁(生) 1袋(20個入り)300円頂戴します。 ■昼食は1時頃、夕食は6時頃までにお召し上がりください。 ■お代金は消費税込み価格で頂戴しております。</p>			

ご安心くださいお弁当や製造工場はいつも厳重な細菌検査を実施しています。  
○国産の米を使用しています。  
○材料入荷により多少の献立変更がございますがご了承下さるようお願いいたします。  
○恐れ入りますが、おはしは皆様でご準備下さる様お願い致します。  
割引箸20本入り100円

山かけそば 330円  
豚丼 500円  
カツカレー 500円  
※注文は9時まで  
にお願いします。

