

2022年11月献立

Cランチ



※栄養表示はご飯を含みます。

月	火	水	木	金
12月~3月まで、 山かけそばの販売を中止致します。 大変申し訳ございません。	1 メンチカツ 枝豆しゅうまい 高野豆腐の煮物  I・補材 - 905kcal 蛋白質 29g 脂質 24.3g 食塩 6.1g	2 鶏肉のコチュジャン焼き イカフライ ニラまんじゅう  I・補材 - 914kcal 蛋白質 28.7g 脂質 18.6g 食塩 6.5g	毎週土曜日は A・Cのみの おまかせランチ になります。	4 牛すじコロッケ シャキシャキ肉団子 マス塩焼き  I・補材 - 829kcal 蛋白質 23.1g 脂質 17.8g 食塩 3.8g
	7 酢豚 チヂミ はんぺんチーズ  I・補材 - 774kcal 蛋白質 19.2g 脂質 16.3g 食塩 3.8g	8 かにクリーミーコロッケ 厚焼き玉子 ふわふわ豆腐  I・補材 - 837kcal 蛋白質 24.1g 脂質 18.8g 食塩 4.2g		9 豚肉と木耳の玉子炒め エビカツ お好み焼き  I・補材 - 852kcal 蛋白質 26.9g 脂質 20.8g 食塩 7.7g
14 鶏唐揚げ トマトオムレツ きんぴら  I・補材 - 847kcal 蛋白質 30.9g 脂質 26.5g 食塩 3.9g	15 ハンバーグ (バター醤油) 目玉焼き たけのこ土佐煮  I・補材 - 866kcal 蛋白質 29.4g 脂質 17.4g 食塩 4g	16 エビフライ 鶏ごぼう肉巻き ポークカレー  I・補材 - 841kcal 蛋白質 22.6g 脂質 18.7g 食塩 4.3g	17 豚串フライ 野菜春巻き イカの辛みそ炒め  I・補材 - 937kcal 蛋白質 24.2g 脂質 19.3g 食塩 3.2g	18 チーズコロッケ いかのりまき ロールキャベツ  I・補材 - 896kcal 蛋白質 20.2g 脂質 22.7g 食塩 6.5g
21 八宝菜風塩炒め ささみ揚げ イカたっぷり小判  I・補材 - 824kcal 蛋白質 25.2g 脂質 16g 食塩 5.8g	22 なすの辛みそ炒め つくね大葉巻き ごぼうのピリ辛煮  I・補材 - 856kcal 蛋白質 27.9g 脂質 22g 食塩 4.3g	23 勤労感謝の日 	24 ハンバーグ (デミ) 目玉焼き チヂミ  I・補材 - 855kcal 蛋白質 31.8g 脂質 18.1g 食塩 5.6g	25 天ぷら盛り合わせ 棒餃子 麻婆春雨  I・補材 - 864kcal 蛋白質 19.7g 脂質 19.2g 食塩 3.1g
28 オムレツ 三角春巻き 鶏ごぼう肉巻き  I・補材 - 808kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.9g 食塩 4.8g	29 焼き肉 チーズポテトフライ 枝豆しゅうまい  I・補材 - 865kcal 蛋白質 25.9g 脂質 18.1g 食塩 3g	30 麻婆豆腐 ビーフインコロッケ お好み焼き  I・補材 - 831kcal 蛋白質 21.9g 脂質 15.5g 食塩 4g	平日限定メニュー  ※注文は9時までをお願いします。	

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。
割り箸20本入り100円

■乾菜品のお知らせ 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。