

2022 11 月号 Menu

月	火	水	木	金	土
	<p>1</p> <p>イカカツ かかれい照煮 焼そば</p> <p>365 kcal 脂質 21.5g 塩分 2.5g</p>	<p>2</p> <p>白身フライ キャベツ焼 五目切干</p> <p>279 kcal 脂質 12.7g 塩分 1.8g</p>	<p>3</p> <p>休日</p>	<p>4</p> <p>ジューシーミンチカツ プレーンオムレツ シーフードスパゲッティ</p> <p>378 kcal 脂質 21.8g 塩分 2.9g</p>	<p>5</p> <p>休業</p>
<p>7</p> <p>エビフライ お好み風玉子焼 野菜のスープ煮</p> <p>255 kcal 脂質 9.2g 塩分 2.9g</p>	<p>8</p> <p>ミートコロッケ さばみそ煮 大根とこんにゃくのピリ辛煮</p> <p>320 kcal 脂質 17.0g 塩分 2.6g</p>	<p>9</p> <p>チーズ入チキンカツ ポテトサラダ ひじきと根菜煮</p> <p>310 kcal 脂質 17.9g 塩分 2.6g</p>	<p>10</p> <p>和菜ミンチカツ かかれい生姜煮 マカロニサラダ</p> <p>390 kcal 脂質 24.2g 塩分 2.6g</p>	<p>11</p> <p>デミグラソース ハンバーグ 目玉風オムレツ スパゲッティサラダ</p> <p>248 kcal 脂質 12.9g 塩分 2.1g</p>	<p>12</p> <p>休業</p>
<p>14</p> <p>3種きのこハンバーグ アジフライ もやしと小松菜のお浸し</p> <p>343 kcal 脂質 18.2g 塩分 2.5g</p>	<p>15</p> <p>イカフライ 豆腐ステーキ(和風あんかけ) ひじきと根菜のサラダ</p> <p>319 kcal 脂質 20.2g 塩分 2.1g</p>	<p>16</p> <p>ポテトコロッケ さばみそ煮 塩焼そば</p> <p>390 kcal 脂質 22.1g 塩分 2.9g</p>	<p>17</p> <p>ハムカツ まるいオムレツ(トマトチーズ) きんぴらごぼう</p> <p>255 kcal 脂質 12.3g 塩分 2.7g</p>	<p>18</p> <p>エビフライ 海鮮お好み焼 チンゲン菜のお浸し</p> <p>280 kcal 脂質 14.1g 塩分 2.1g</p>	<p>19</p>
				<p>※お届けしたお弁当は、涼しい所に保管し、食品衛生上 午後1時迄にお召し上がり下さい。</p> <p>※弁当容器は電子レンジに対応していません。 </p> <p>※弁当容器は自動洗浄致しますので、使用後のお箸は 弁当容器に入れないようお願い致します。</p>	