

献立表

2019年 2月

※毎日のカロリー（kcal）は上弁おかずで計算しております。ライスは、444kcalです。》

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 489kcal 3.4g	2 294kcal 4.2g
						
並弁当					白飯 豚の甘辛からめ焼き ほうれん草胡麻和え マヨコーン揚げ	のりご飯 白身フライ・ちくわ磯辺揚げ きんぴらごぼう かぼちゃ煮
上特					並+ ちくわキムチ炒め 上+ ししゃもフライ	並+ きくらげと卵のふわふわ炒め 上+ 甘辛豆腐ステーキ
	4 282kcal 3.4g	5 416kcal 2.4g	6 355kcal 3.5g	7 521kcal 3.6g	8 214kcal 3.0g	9 464kcal 4.3g
						
並弁当	白飯 イカフライ・豚串フライ ひじき煮 紅白花生つま煮	白飯 鮭の香味醤油 マカロニサラダ 厚焼き卵	白飯 鶏の生姜焼き・チーズはんぺんフライ 小松菜お浸し 三角しのだ煮	白飯 手作りどんかつ・おろしつゆ 春雨マヨサラダ 丸天二色串	白飯 八宝菜・白身魚の照り焼き 焼きビーフン チヂミ	白飯 チキンステーキ・和風ソース いんげん海苔和え 薄紅饅頭
上特	並+ 細切り野菜の辛味噌炒め 上+ アスパラとホタテのガーリックソテー	並+ こんにやくと蓮根の炒め煮 上+ 豚の角煮	並+ じゃがいもウインナーのカレー炒め 上+ エビマヨ	並+ 厚揚げ生姜炒め 上+ ハッシュドビーフ	並+ ナスのコチュジャン炒め 上+ グラタン	並+ マカロニクリーム煮 上+ 鮭のホイル焼き
	11	12 470kcal 5.5g	13 426kcal 4.3g	14 318kcal 3.1g	15 639kcal 3.4g	16 301kcal 2.0g
						
並弁当	建国記念の日	白飯 ハンバーグ・照りタルソース コーンサラダ イタリアンオムレツ	白飯 鰹の南蛮漬け 切昆布煮 焼売	白飯 ポークチャップ・ポテトロール ちくわの梅和え ナスのはさみ揚げ	白飯 鶏の唐揚げ・おろしポン酢 ポテトサラダ 五目巾着煮	白飯 甘辛豆腐の卵とじ・ハムマヨフライ ブロッコリーおかか和え ロールキャベツ
上特		並+ 魚肉ソーセージと青梗菜炒め 上+ 紫蘇チーズ巻きフライ	並+ 野菜とベーコンソテー 上+ 手羽元焼き	並+ 炒り豆腐 上+ ホッケの一味焼き	並+ 白滝としめじのピリ辛炒め 上+ レバニラ	並+ イタリアンサラダ 上+ シーフードとじゃが芋のバジル炒め
	18 430kcal 3.7g	19 590kcal 5.8g	20 517kcal 3.6g	21 408kcal 2.4g	22 407kcal 2.7g	23 309kcal 3.9g
						
並弁当	白飯 豚の胡麻味噌炒め・春巻き もやしナムル かにちらし揚げ	白飯 チキンカレー・コロッケ スパサラダ 角揚げ煮	白飯 豚のすき焼き風 わかめの酢の物 カニカマ天	白飯 鯖の竜田揚げ 五目煮豆 肉団子	白飯 香味チキン・チーズのセメンチ ほうれん草ソテー がんも煮	白飯 白身魚のトマトソース コールスローサラダ つくねバーグ
上特	並+ レンコン春雨炒め 上+ 小籠包	並+ もやしメンマ 上+ キス天	並+ イカの旨辛炒め 上+ 鶏の利休焼き	並+ かぼちゃとアスパラごま炒め 上+ 牛肉のオイスターソテー	並+ ちくわときゅうりの明太和え 上+ クラムチャウダー	並+ 豚バラのネギ塩炒め 上+ ふろふき大根ゆず味噌
	25 315kcal 2.7g	26 397kcal 4.4g	27 502kcal 2.4g	28 481kcal 6.3g		
						
並弁当	白飯 鶏のオイスター炒め・エビまる天 温野菜サラダ 卵豆腐	白飯 回鍋肉・餃子 かぼちゃサラダ ごぼう巻煮	白飯 アジフライ・タルタルソース 切干大根煮 肉詰めいなり	白飯 塩唐揚げ 卵の花 海鮮好み煮		
上特	並+ 蒟蒻と大根の麻婆風 上+ 鯖の煮付け	並+ 高野豆腐の治部煮 上+ 海老とアスパラのエスニック風炒め	並+ きこのバターソテー 上+ 揚げ出し豆腐	並+ チリビーンズ 上+ 牛肉時雨煮		

※ 仕入れの都合により多少の変更のある事をご容赦下さい。ご予算に応じて、ご希望による調整を致しますのでご連絡下さい。

※ 前日の予約にご協力下さい。尚、変更及び当日注文は午前9時20分で締め切らせて頂きます。

※ 旅行・リハー・会議・グループ集会等の際は、是非当社のお弁当・お料理・オードブルをご利用下さい。

※ 品質保証は当日午後一時までと致します。お早めにお召上がり下さい。

※ 当社休業日 日曜日・祝祭日

※ 当社は国産米100%を使用しています