

12/ 3 月
ご飯: 407kcal 350kcal

麦ごはん

牛肉の蓮根のオイスターソース炒め
本格カレーコロッケ

平麺ピーマン 小松菜のじゃこ和え
カリフラワーのおかかマヨサラダ

ケ

12/ 4 火
ご飯: 437kcal 350kcal

2種の鶏天(磯辺・胡麻)
麻婆水餃子

ポテトサラダ 金平ごぼう
こんにやくと絹さやの炒め煮

ケ

12/ 5 水
ご飯: 360kcal 350kcal

たっぷり野菜と食べる
焼肉サラダ
&メンチカツ

五目煮 ほうれん草のピーナツ和え
キャベツとコーンの黒酢ドレッシングサラダ

ケ

12/ 6 木
ご飯: 381kcal 350kcal

鶏肉のだし唐揚げ
ゆでたまご

きのこベーコンのスパゲティ
竹の子のねぎバターソテー オクラのごま和え

ケ

12/ 7 金
ご飯: 388kcal 350kcal

W海老フライ&豚焼肉
(特製タルタルソース)

金平こんにやく 切干大根の酢の物
里芋の柚子マヨサラダ

ケ

12/ 8 土
ご飯: 313kcal 350kcal

牛肉のコチュジャン味噌炒め
白身魚の唐揚げ

明太スパゲティ

ケ



※メニュー表と実際のおかずの種類・配置は異なる場合があります。
※弁当は品質を保つために、13:30までにお召し上がりください。
※パークレー・ヴァウチャーズもご利用できます。
※回収容器の水洗いに協力ください。
※メニューは仕入れの都合により予告なく変更場合があります。
※レンジをご使用の場合、添付のソースは必ず取り出して下さい。

お弁当の保管場所について

直射日光、高温、湿気が多い場所は避け、風通りの良い所で保管してください。
召し上がりが遅くなる場合は冷蔵庫などへ入れてください。

Form with fields for 会社名, 住所, お名前, TEL

12/10 月
ご飯: 293kcal 350kcal

16穀ごはん

豚と鱈の2種の天麩羅

ひじきの煮物 マカロニサラダ
キャベツの酢の物 オクラのお浸し

ケ

12/11 火
ご飯: 342kcal 350kcal

鶏の甘辛揚げ
海老塩焼きそば

ごぼうのベッパー炒め 春雨のごまマヨ和え
わかめのドレッシングサラダ

ケ

12/12 水
ご飯: 306kcal 350kcal

5種の野菜のトマトソースハンバーグ
エッグフライ

大根のこっくり煮 小松菜の中華和え
こんにやくとピーマンのソテー

ケ

12/13 木
ご飯: 401kcal 350kcal

グリルチキン(濃厚チーズソース)
かぼちゃコロッケ

里芋のそぼろ味噌煮 人参サラダ
いんげんのごま和え

ケ

12/14 金
ご飯: 354kcal 350kcal

チキン南蛮! 特製タルタルソース!
豚肉の生姜焼き

わさびポテトサラダ わかめの酢の物
オクラのおかか醤油

ケ

12/15 土
ご飯: 341kcal 350kcal

黒毛和牛メンチカツ
~粒マスタードとんかつソース~

切干大根とひき肉のカレー炒め

ケ