

2022年 11月  
November 霜月

# LUNCH MENU

◇カロリーの表示量はおおよその目安です。◇ライスのカロリーは約390calです。  
◇材料の入荷の都合により、献立を変更する場合がございますので、ご了承ください  
◇当日のお弁当のご注文は、9時30分までをお願いします。(コースによってはもう少し)

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
 <p>1 <b>肉味噌おでん</b> 豚スタミナ炒め 洋風ジャーマンポテト 人参しりしり 454 cal</p>	<p>2 <b>ジューシーメンチカツ</b> 五目ひじき煮 ポパイエッグ イカキャベツキムチ和え 448 cal</p>	<p>3 <b>文化の日</b> <b>芸術の秋</b> </p>	<p>4 <b>麻婆豆腐</b> カレービーフン炒め ミートコロケ かぼちゃサラダ 488 cal</p>	<p>5 <b>黒</b> 高野豆腐 あじの 菜の花か</p>	
<p>7 <b>鶏の唐揚げ</b> 筑前煮 味噌もやし炒め イカ千り玉子 482 cal</p>	<p>8 <b>海鮮塩焼きそば</b> はすの金平 ちくわの磯部揚げ 肉団子 甘酢あん</p>	<p>9 <b>秋茄子カレー</b> 豚串かつ 白菜の煮びたし マカロニサラダ 462 cal</p>	<p>10 <b>とろろ牛丼</b> バンバンジー ハムマヨサラダフライ かぼちゃとぼろあん 484 cal</p>	<p>11 <b>照焼きハンバーグ</b> 具たくさん卵の花 なすミート あじの天ぷら 478 cal</p>	<p>12 <b>MI</b> 牛蒡のけ キャベツ ミニ</p>
<p>14 <b>和風焼きうどん</b> 大根ゆずあんかけ カニとチーズ入りクリームコロケ ポテトサラダ 458 cal</p>	<p>15 <b>ゴマ味噌チキンカツ</b> 五目白和え 水ギョーザ カニあんかけ カツめかぶ</p>	<p>16 <b>ハッシュドビーフ</b> イカカツ ニラ玉子 シャキシャキごぼうサラダ 480 cal</p>	<p>17 <b>Wエビフライ</b> 切干大根煮 厚揚げとぼろあん ほうれん草のお浸し 471 cal</p>	<p>18 <b>八宝菜</b> スパゲッティナポリタン 厚切りハムステーキ インゲンごまみそ和え 486 cal</p>	<p>19 <b>麻</b> 洋風野菜のシ サーモン ジャン</p>
<p>21 <b>天ぷら二種盛り</b> 千ジャオロースー さばみそ煮 春菊のごま和え 481 cal</p>	<p>22 <b>鶏すき煮</b> トマトジャーマン 菜の花のからし酢みそ和え 茄子生姜 452 cal</p>	<p>23 <b>勤労感謝の日</b> </p>	<p>24 <b>カツとじ</b> ペンネアラビアータ カツとおあげの煮物 シルバーサラダ 482 cal</p>	<p>25 <b>ビビンバ焼肉</b> 大根深川煮 玉子サラダフライ おくらのとぼろ和え 495 cal</p>	<p>26 <b>タン</b> 細切り 野菜 ねぎもや</p>
<p>28 <b>ほうれん草とベーコンの クリームパスタ</b> 山菜信田煮 たっぴりコーンコロケ チーズオムレツ</p>	<p>29 <b>チーズinハンバーグ</b> きんぴらごぼう 五目巾着 大根ツナサラダ</p>	<p>30 <b>クリームシチュー</b> 肉もやし炒め ロールキャベツ アスパラベーコンソテー</p>			

485 cal |

467 cal |

479 cal |

〈11月の旬の食材〉

『ほうれん草』

ほうれん草は秋から冬にかけて旬を迎えます。ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも特に栄養がたっぴい。鉄分や亜鉛、マグネシウムなどのミネラル類やβ-カロテン、ビタミンEなどが含まれています。β-カロテンは、皮膚や粘膜の健康維持や免疫力アップに期待ができる栄養素です。また、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富です。特に冬に採れるほうれん草はビタミンCの含有量が夏のほうれん草の3倍といわれています。ほうれん草はアクがあるため下茹でをして食べるのが基本です。ごま和えや白和えなどの和食のおかずとしてももちろん、グラタンやパスタなどの洋食にもおすすめです。



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。  
NO-FOODLOSS PROJECT



横浜ランチサービス

神奈川県横浜市磯子区峰町

TEL:045-831-8171 FAX:045-

いたしますようお願い致します。

し早めをお願いすることがございます。

tuesday

### 豚

豚の煮物

フライ

らし和え

471 cal

### フライ

んちん煮

ぼろ炒め

納豆

462 cal

### 茄子

ーザーサラダ

フライ

ポ焼売

456 cal

### リーチキン

昆布煮

春巻

しナムル

487 cal

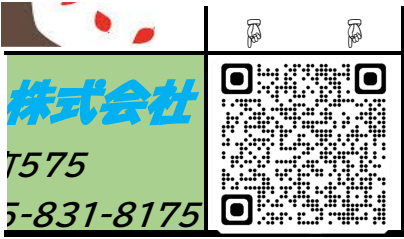


◇ 配送したお弁当は日の当たらない、涼しい場所に保管させて下さい


◇ **食品衛生上、午後1時までにはお召し上がり下さい**

◇ 会議用弁当、オードフル等のご注文も承ります（前日注文に限ります）

弊社HPは  
こちらから



株式会社  
7575  
5-831-8175



Two small icons of hands pointing towards the QR code are located above it.