

# 令和3年 1月 LUNCH MENU

◇カロリー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、ご了承くださいませようお願い致します。  
 ◇当日のお弁当のご注文は、9時30分までにお願いします。

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
	謹啓 新年、あけましておめでとうございます。 旧年中は格別のご高配を賜り、まことに有難く御礼申し上げます。 本年もより一層のご支援を賜りますよう、 従業員一同心よりお願い申し上げます。 謹白		1日 年末年始休暇	2日 年末年始休暇	◇ 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時まではお召し上がり下さい ◇ 会議用弁当、オードブル等のご注文も承ります（前日注文に限ります）
4日 年末年始休暇	5日 <b>チキン竜田揚げ</b> 千切りキャベツ 千草焼 もやしメンマ炒め 五目巾着 374 cal	6日 <b>八宝菜</b> ハス金平 かぼちゃコロック マッシュポテト お好み焼き 397 cal	7日 <b>ミックスフライ</b> コールスロー 大根深川煮 チーズ入りオムレツ なす生姜 402 cal	8日 <b>麻婆豆腐</b> 海老カツ マカロニサラダ 白菜と桜えびの和え物 ロールキャベツトマトソース 421 cal	9日 <b>豚丼</b> 野菜コロック 山菜信田煮 ニシン蒲焼き風 いんげんコーンバター 419 cal
11日 <b>成人の日</b> おまかせメニュー cal	12日 <b>鶏のから揚げ</b> 五目白和え 千切りキャベツ シルバーサラダ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 炊き込みご飯 382 cal	13日 <b>ビーフカレー</b> いわしの蒲焼き風 洋風オーロラソースサラダ 厚揚げそぼろあん 佃煮 399 cal	14日 <b>茸トマトクリームパスタ</b> 筑前煮 かぼちゃクノーデル 白菜煮びたし ジャンボ焼売 368 cal	15日 <b>酢豚</b> ジャーマンポテト さば塩焼き 春巻 胡麻ほうれん草天 436 cal	16日 <b>チンジャオロースー</b> 細切り昆布煮 チヂミ ミートコロック 青のリフライドポテト 465 cal
18日 <b>チキンカツ</b> イタリアンソース 野菜炒め プレーンオムレツ アスパラベーコンソテー コールスロー 402 cal	19日 <b>クリームシチュー</b> ささみフライ ビーフン炒め ごぼうのサラダ ハムステーキ&もやしナムル 408 cal	20日 <b>プルコギ</b> 具だくさん卵の花 ホッケ磯部焼き ベーコンマヨサラダフライ こんにゃくの酢みそ 422 cal	21日 <b>Wエビフライ</b> キャベツと厚揚げの甘辛炒め 手作りタルタル 肉団子ケチャップ煮 千切りキャベツ 438 cal	22日 <b>ソース焼きうどん</b> 高野豆腐の卵とじ ひじきと牛蒡のサラダ ポテトコロック ちくわの甘辛揚げ 377 cal	23日 <b>豚キムチ炒め</b> サーモンフライ 人参しりしり ポトフ(大根、ウインナー) バイクドポテト 380 cal
25日 <b>ハンバーグ</b> クリームソース カレールウフライ チャプチェ ほうれん草の煮びたし 千切りキャベツ 415 cal	26日 <b>和風きのこスパゲッティ</b> さば竜田の野菜あんかけ 和菜メンチカツ 棒棒鶏 佃煮 炊き込みご飯 387 cal	27日 <b>ポークカレー</b> 切干大根煮 海鮮串カツ チンゲン菜のごま塩和え 野菜つくね 411 cal	28日 <b>中華あんかけ焼きそば</b> 目玉焼きフライ ほうれん草コーンバター なすのピリ辛トマト煮 さばレモン焼き 448 cal	29日 <b>牛すき焼き</b> 金平ごぼう イカフライ 若竹煮 佃煮 412 cal	30日 <b>麻婆春雨</b> クリーミーコーンコロック 白菜煮びたし 佃煮 ニシン蒲焼き風 371 cal

## ★1月の旬の食材★ 『れんこん』

れんこんはビタミンCや鉄分が豊富に含まれていて、豚肉のタンパク質と合わせることで、造血効果も期待できます。また、タンニンなどの成分も含まれています。タンニンの殺菌作用は消炎作用もあるため、湿疹やかゆみがあった場合には特に効果があります。



横浜ランチサービス株式会社

神奈川県横浜市磯子区峰町575

TEL:045-831-8171 FAX:045-831-8175