

2024年 1月 睦月  
January

# LUNCH MENU

◇カロリーを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分までをお願い致します。(コースによってはもう少し早めをお願いすることがございます。)

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
<p>1 <b>元日</b></p>  <p>謹んで新年のお慶びを申し上げます 旧年中は格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます 本年もより一層尽力して参りますので ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます</p>			<p>5 <b>チーズinハンバーグ</b></p>  <p>さばの竜田揚げ マカロニサラダ 大学イモ 493 cal</p>	<p>6 <b>チンジャオロース</b></p> <p>春巻 いんげんのごま和え 豚肉とれんこんの甘辛炒め 488 cal</p>	
<p>8 <b>成人の日</b></p> 	<p>9 <b>カツカレー</b></p> <p>フロッキーサラダ かぼちゃの煮物 はすの金平 489 cal</p>	<p>10 <b>アジフライ</b></p> <p>豚肉のねぎ味噌炒め 中華サラダ 厚揚げ 野菜あん 炊き込みご飯 492 cal</p>	<p>11 <b>豆腐ハンバーグ 和風きのこソース</b></p> <p>ごぼうツナマヨサラダ あじ七味焼き 塩もやし炒め 495 cal</p>	<p>12 <b>鶏肉の唐揚げ</b></p> <p>小松菜のお浸し チリコンカン 糸こんにゃくのタラコ和え 428 cal</p>	<p>13 <b>八宝菜</b></p> <p>細切り昆布煮 シウマイ ササミとほうれん草のナムル 487 cal</p>
<p>15 <b>牛すき煮</b></p> <p>ごぼうと人参の甘酢和え さつまいもサラダ もやしナムル&amp;ハムステーキ 499 cal</p>	<p>16 <b>ハッシュドビーフ</b></p> <p>厚揚げと白菜のピリ辛炒め オムレツ もやしと小松菜のごま和え 486 cal</p>	<p>17 <b>豚生姜炒め</b></p> <p>かぼちゃコロッケ 筑前煮 白菜ゆかり和え 479 cal</p>	<p>18 <b>ジューシーメンチカツ</b></p> <p>なすの梅肉和え 甘えびの唐揚げ ポパイエッグ 497 cal</p>	<p>19 <b>スパゲティ ミートソース</b></p> <p>イカフライ ほうれん草コーンソテー 干しえびキャベツ天 508 cal</p>	<p>20 <b>スタミナ豚キムチ</b></p> <p>オーシャンフライ 春菊と春雨のお浸し 野菜つくね BBQソース 484 cal</p>
<p>22 <b>肉団子中華あんかけ</b></p> <p>五目ひじき煮 ゴマ油香る揚げギョーザ フライドポテト カレー風味 510 cal</p>	<p>23 <b>チーズカレー</b></p> <p>キャベツ味噌炒め ほうれん草のお浸し きつね揚げ 479 cal</p>	<p>24 <b>幕ノ内風弁当</b></p> <p>きんぴらごぼう ジャーマンポテト ちくわの甘辛揚げ 炊き込みご飯 493 cal</p>	<p>25 <b>イタリアンチキンカツ</b></p> <p>揚げ出し豆腐 春雨のピリ辛炒め チンゲン菜とツナのサラダ 472 cal</p>	<p>26 <b>麻婆豆腐</b></p> <p>フロッキーの白酢和え キャベツ入り五目炒め バイクドポテト 489 cal</p>	<p>27 <b>豚肉中華炒め</b></p> <p>ササミの梅肉和え きんぴらごぼう 大根ツナサラダ 484 cal</p>
<p>29 <b>エビフライ&amp; ナポリタン</b></p> <p>豚肉とごぼうのしぐれ煮 豆サラダ ミニ納豆 491 cal</p>	<p>30 <b>ホワイトシチュー</b></p> <p>もやしと小松菜のごま和え バンバンジー カニクリームコロッケ 501 cal</p>	<p>31 <b>ビビンバ焼肉</b></p> <p>根菜のトマト煮 ベーコンランチかつ オクラのおかか和え 515 cal</p>			

◇会議用弁当、オードフル等のご注文も承ります(前日注文に限りませ)  
◇食品衛生上、午後1時30時までにはお召し上がり下さい  
◇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

弊社HPは  
こちらから

《1月が旬の食材》 【わかさぎ】

わかさぎの旬は1月～3月。氷の張った湖に穴を開け、釣り糸を垂らして釣るわかさぎの穴釣りは、北国や本州山間部の湖の風物詩。諏訪湖や山中湖が有名。秋に脂がのり、身が締まって適度に脂も落ちる冬から春先が旬といわれる。うろこが少なく、骨がやわらかいため、丸ごと食べられ、カルシウム源としては理想的



横浜ランチサービス株式会社

〒235-0044 神奈川県横浜市磯子区峰町575  
TEL:045-831-8171 FAX:045-831-8175

