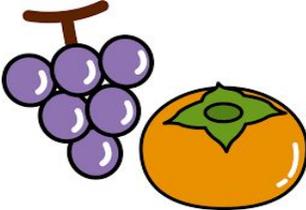


2021年 10月 LUNCH MENU

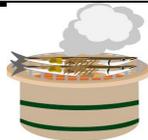
◇カロリー-の表示量はおおよその目安です。◇ライス-のカロリーは約390calです。
 ◇材料-の入荷-の都合-により、献立-を変更-する場合がございますので、ご了承くださいませよう願ひ致します。
 ◇当日-のお弁当-のご注文-は、9時30分-まで-に願ひします。

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
				1日 茄子とひき肉のポロネーゼ 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ フィッシュフライ 469 cal	2日 豚の生姜焼き はすのきんぴら イカの天ぷら お好み焼き 457 cal
4日 ジュシーハムカツ 中華メンマ炒め さばの西京焼き 千切りキャベツ 452 cal	5日 牛丼 具たくさん卵の花 ゴロゴロチーズのクリーミーフライ いんげんのゴマみそ和え 452 cal	6日 ソース焼きそば 彩りイカ野菜カツ オムレツ トマトソース ちくわの甘辛揚げ 440 cal	7日 彩り野菜の冷しゃぶ風 鶏とごぼうのけんちん煮 アジフライ イカチリ玉子 428 cal	8日 ハンバーググレービーソース 彩り五目ひじき煮 からし酢みそ 千切りキャベツ 421 cal	9日 麻婆茄子 洋風野菜のペペロン和え さばの竜田揚げ 切干大根煮 463 cal
11日 天ぷら二種盛り トマトジャーマン はすとあさりの煮物 ごぼうサラダ 448 cal	12日 Wエビフライ チンジャオロースー おでん(大根・厚揚げ) 手作りタルタルソース 468 cal	13日 チキンカレー イカフライ みそチャプチェ マカロニサラダ 480 cal	14日 八宝菜 細切り昆布煮 和菜メンチカツ はんぺんチーズ 472 cal	15日 焼きちゃんぽん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 豆腐ステーキ おろしダレ ささみフライ 497 cal	16日 とんかつ定食 回鍋肉 にしんの蒲焼き風 手作りごまだれソース 440 cal
18日 酢鶏 山菜信田煮 さばの塩焼き ポテトサラダ 427 cal	19日 菜の花のペペロンチーノ 牛肉コチュジャン炒め かぼちゃのいとこ煮 カレーコロッケ 487 cal	20日 チーズinハンバーグ 田舎煮 アジ大葉フライ 千切りキャベツ 436 cal	21日 海鮮千り豆腐 塩チャプチェ 玉子サラダフライ もち巾着 441 cal	22日 中華スタミナ炒め きんぴらごぼう えびカツ マカロニサラダ 437 cal	23日 親子煮 棒棒鶏 ちくわの磯辺揚げ つくね デミソース 475 cal
25日 ガリバタチキン カレービーフン炒め ロールキャベツ トマトソース 海鮮フライ 479 cal	26日 厚揚げ麻婆 きくらげ玉子炒め クノーデルフライ ごぼうサラダ 445 cal	27日 ビーフカレー 目玉焼きフライ 彩り五目ひじき煮 チリボール 489 cal	28日 鶏の唐揚げネギ塩ダレ 筑前煮 コーンバター醤油 千切りキャベツ 471 cal	29日 焼肉パスタ 五目白和え 具たくさん春巻 赤魚のレモン焼き 438 cal	30日 チーズinメンチ もやし味噌炒め なすの生姜煮びたし 千切りキャベツ 446 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、オードブル-等-のご注文-も承ります(前日注文-に限りませ)

今月の旬の食材 『さんま』

秋の味覚を代表する大衆魚です。脂の乗った濃厚な味に人気があり、わた(内臓)のほろ苦い味も、むしろ好んで食べられます。塩焼きが一般的ですが、脂の乗りきったものは刺身にしても美味です。その他、かば焼きや酢のものなど調理方法は多彩です。缶詰や干しものなどの加工品もよく作られています。



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

