


2021年 11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分までにご利用します。

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1日 チーズハンバーグ カブとおあげの煮物 豚スタミナ炒め 菜の花のパベロン和え 468 cal	2日 オムハヤシ さっぱりビーフン炒め にしんの蒲焼き風 がんも煮 460 cal	3日 文化の日 おまかせメニュー	4日 ジャージャー麺 きくらげ玉子炒め ささみチーズフライ 野菜つくね デミソース 479 cal	5日 鶏すき煮 中華春雨サラダ 白身魚フライ アスパラベーコンソテー 430 cal	6日 ジャンボメンチカツ 具だくさん卵の花 千草焼 雷こんにやく 433 cal
8日 チキン南蛮 味噌チャプチェ ロールキャベツ トマトソース ねぎもやしナムル 466 cal	9日 白身フライのきのこタルタル 細切り昆布煮 豆腐ハンバーグ 五目巾着 435 cal	10日 肉じゃが パセリバターパスタ 和菜メンチカツ ごぼうサラダ 470 cal	11日 チキンカツねぎ味噌ソース 小松菜と厚揚げの煮びたし 海鮮チヂミ ポテトサラダ 448 cal	12日 ポークカレー はすの金平 イカフライ ジャンボ餃子 ネギ塩ダレ 478 cal	13日 麻婆豆腐 切干大根煮 ポテトコロッケ さつま揚げ 469 cal
15日 茄子生姜甘辛炒め 洋風野菜のごまドレサラダ ほっけの磯部焼き クリーミーコーンコロッケ 429 cal	16日 手作りかき揚げ チンジャオロースー チリボール ポパイエッグ 482 cal	17日 酢豚 高野豆腐の煮物 たっぴりコーンフライ いんげんのガーリックソテー 439 cal	18日 和風焼きうどん 大根田楽 ビーフカレーフライ さばの塩焼き 455 cal	19日 クリームシチュー 味噌もやし炒め プレーンオムレツ ピリ辛ごぼう天 472 cal	20日 回鍋肉 山菜信田煮 ハムマヨ玉子フライ お好み焼き 485 cal
22日 ハンバーグ醤油ガーリックソース 五目白和え あんかけ餃子 かぼちゃの煮物 470 cal	23日 勤労感謝の日 おまかせメニュー	24日 クラッシュハムカツ ジャーマンポテト 白菜の煮びたし マカロニサラダ 429 cal	25日 五目旨煮 棒棒鶏 玉子サラダフライ ねぎ紅生姜天 475 cal	26日 ビーフカレー 彩り五目ひじき煮 さつまいもコロッケ 厚揚げ田楽 462 cal	27日 豚井 筑前煮 野菜春巻 ほうれん草バターソテー 480 cal
29日 豚キムチ炒め 大根そぼろあん あじフライ レンコンゆずマリネ 468 cal	30日 Wエビフライ きんぴらごぼう 味噌もやし炒め 手作りタルタルソース 466 cal				

◇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）
◇食品衛生上、午後1時までにはお召し上がり下さい
 ◇配達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！！


11月の旬の食材 ☆ほうれん草

11～1月頃に旬を迎え、緑黄色野菜の中でも栄養価が高く鉄分、カリウム、マグネシウム、βカロテンなどを含んでいます。鉄の吸収率を高めてくれるビタミンCも豊富に含まれており、旬の時期は夏場の3倍多く含まれるといわれています。しかし水溶性の栄養は茹ですぎると抜けてしまうので短時間で茹でたり、生のまま食べられるものがオススメです。



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