

# 2021年 12月 LUNCH MENU

◇カローリの表示量はおおよその目安です。◇ライスのカローリは約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分までにお願ひします。

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
 <b>6日 鮭の味噌バター焼き</b> カブとおあげの煮物 ビーマン肉詰めフライ ポテトサラダ 439 cal	 <b>7日 デミグラスハンバーグ</b> れんこん金平 カリフラワーマリネ 揚げ餃子 468 cal	<b>1日 厚揚げ麻婆</b> ちくわの天ぷら 切干大根の青じそサラダ イカチリ玉子 448 cal	<b>2日 酢豚</b> プレーンオムレツ 棒棒鶏 茄子の蒸ひたし 435 cal	<b>3日 牛すき煮</b> 赤魚のレモン焼き 三角春巻 いんげんゴマみそ和え 478 cal	<b>4日 豚井</b> あじフライ トマトジャーマン 大判がんも煮 442 cal	◇配達したお弁当は日目の当たらない・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)
<b>6日 鶏の唐揚げ韓国風ダレ</b> 彩りひじき煮 白菜の蒸ひたし こんにゃく田楽 419 cal	<b>14日 クリームシチュー</b> 五目白和え ハムステーキ&もやしナムル ちくわの甘辛揚げ 463 cal	<b>8日 チキンカレー</b> 味噌チャプチェ ニラ玉子 小松菜梅ザーサイ和え 440 cal	<b>9日 ロースとんかつごまみそソース</b> ペンネアラビアータ イカねぎ生姜炒め さつまいもスティック揚げ 460 cal	<b>10日 彩り野菜の冷しゃぶ風</b> 大根のさつま煮 海鮮チヂミ イカフライ 炊き込みご飯 436 cal	<b>11日 サーモンフライ</b> きんぴらごぼう 洋風オーロラサラダ はんぺんチーズ 427 cal	
<b>13日 鶏の唐揚げ韓国風ダレ</b> 彩りひじき煮 白菜の蒸ひたし こんにゃく田楽 419 cal	<b>14日 クリームシチュー</b> 五目白和え ハムステーキ&もやしナムル ちくわの甘辛揚げ 463 cal	<b>15日 ジャンボメンチカツ</b> 筑前煮 ほっけの磯部焼き ジャンボ焼売 432 cal	<b>16日 麻婆茄子</b> ジャーマンポテト あじ大葉肉フライ ごぼうごまドレサラダ 437 cal	<b>17日 イタリアンチキンステーキ</b> もやしそぼろみそ炒め 水餃子 ねぎ塩ダレ いんげんコーンバター 462 cal	<b>18日 ブルコギ</b> 山菜信田煮 ポテトコロッケ さつま揚げ 420 cal	
<b>20日 牛井</b> 野菜炒め 目玉焼きフライ マカロニサラダ 459 cal	<b>21日 チーズinメンチ</b> かぼちゃの煮物 チンゲン菜のツナ和え バイクドポテト 425 cal	<b>22日 ビーフカレー</b> 細切り昆布煮 さわらフライ 野菜つくね 439 cal	<b>23日 天ぷら二種盛り</b> 牛肉コチュジャン炒め ロールキャベツ トマトソース ちくわの酢みそ和え 441 cal	<b>24日 フライドチキン</b> ほうれん草のクリームパスタ ジャガベーバーグ 生姜天煮 炊き込みご飯 448 cal	<b>25日 豚の生姜焼き</b> 切干大根煮 イカフライ 青のりフライドポテト 483 cal	
<b>27日 中華あんかけ焼きそば</b> さばの磯部天ぷら きくらげ玉子炒め ほうれん草の蒸ひたし 472 cal	<b>28日 親子煮</b> フィッシュフライ 大根ゆずあん シルバーサラダ 430 cal	<b>29日 年末年始休暇</b>	<b>30日 年末年始休暇</b>	<b>31日 年末年始休暇</b>	<b>お世話になりました</b>	弊社HPはこちらから!!

12月の旬の食材 ☆白菜☆

白菜は調味料や揚げ物に次がおいしい野菜です。水分が多くて歯ざわりもよく、クセがなくヘルシー。湯通しと塩味が出てよりおいしくなるのでおすすめです。揚げ物にするのと塩と油は注意を有したお味噌がよしくおこみませ。また白菜は低カロリーのことで一度に食べられる量も少ないです。ほとんどが水分で、100gあたり73~14calしかありません。栄養価も適度にあってダイエット中の人にもオススメです。



横浜ランチサービス株式会社  
 神奈川県横浜市磯子区磯町575  
 TEL:045-831-8171 FAX:045-831-8175

食べものに、  
 もっといらないを、  
 もういちど。  
 NO-FOODLESS PROJECT

