

# 2022年 2月 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分までお願い致します。

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday																					
 1日 <b>ハンバーグ</b> 醤油ガーリックソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ 糸こんにゃくたらこ和え 429 cal	2日 <b>スパゲッティ</b> ナポリタン けんちん煮 オムレツ 春菊のお浸し 448 cal	3日 <b>茄子の辛味噌炒め</b> 高野豆腐の煮物 和菜メンチカツ さばのレモン焼き 466 cal	4日 <b>玉子とじ</b> ソース焼きそば フィッシュフライ ハムステーキ 477 cal	5日 <b>豚井</b> 大根深川煮 あじフライ いんげんゴマみそ和え cal	7日 <b>チキン南蛮</b> 味噌チャブチエ ポパイエッグ 白菜の煮びたし 460 cal	8日 <b>ビーフカレー</b> きんぴらごぼう 大根ツナサラダ 豚串かつ 439 cal	9日 <b>彩り野菜の冷しゃぶ風</b> かぼちゃのいとこ煮 野菜コロッケ 甘えびの唐揚げ 炊き込みご飯 445 cal	10日 <b>チーズinメンチ</b> 棒棒鶏 にしんの蒲焼き風 ニラ玉子 436 cal	11日 <b>建国記念の日</b> おまかせメニュー	12日 <b>MIXフライ</b> 彩りひじき煮 ロールキャベツ トマトソース 生姜天煮 461 cal	14日 <b>ロースとんかつ</b> 肉野菜炒め ジャンボしゅーまい 茄子生姜 474 cal	15日 <b>クリームシチュー</b> 大根田楽 アスパラベーコンソテー イカフライ 462 cal	16日 <b>牛すき煮</b> ジャーマンポテト ジャンボ餃子 いんげんゴマみそ和え 465 cal	17日 <b>海鮮塩焼きそば</b> 肉じゃが ささみチーズフライ 豆腐ハンバーグ 469 cal	18日 <b>Wエビフライ</b> カレービーフ炒め 手作りタルタルソース 厚揚げ田楽 442 cal	19日 <b>牛井</b> はすの金平 クリーミーコーンコロッケ ほっけの磯部焼き 485 cal	21日 <b>チキンカレー</b> 中華春雨サラダ ほうれん草バターソテー チーズクノーデル 449 cal	22日 <b>鮭のちゃんちゃん焼き</b> 高野豆腐の煮物 バイクドポテト 蓮根とささみの辛子マヨ 炊き込みご飯 474 cal	23日 <b>天皇誕生日</b> おまかせメニュー	24日 <b>麻婆豆腐</b> 切干大根煮 水餃子 香味ダレ かぼちゃサラダ 449 cal	25日 <b>タンドリーチキン</b> 味噌もやし炒め ブロッコリーツナサラダ がんも煮 431 cal	26日 <b>豚キムチ炒め</b> 細切り昆布煮 三角春巻 さばの塩焼き 467 cal	28日 <b>スパゲッティ</b> ミートソース だいこんのさつま煮 目玉焼きフライ 春菊の煮びたし 425 cal	 二月三日 <b>節分の日</b>	 Happy Valentine's Day!	

◇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

**2月の旬の食材 《カリフラワー》**  
 カリフラワーはブロッコリーと同じくキャベツや白菜、チンゲンサイ、菜の花などの仲間です。ブロッコリーが緑黄色野菜なのに対し、こちらは淡色野菜になります。一般には白いものというイメージがありますが、近頃は紫色のもの「バイオレットクイーン」やオレンジ色の「オレンジブーケ」などカラフルなカリフラワーが店頭で並ぶようになってきました。ただし、バイオレットクイーンは茹でるとブロッコリーに近いグリーンになってしまいます。そのほかにもグリーンのものや、変わった形をしたロマネスコなどがあります。



**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

