

2022年 10月  
October 神無月

# 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分までにお願ひします。(コースによってはもう少し早めにお願ひすることがございます。)

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
	 <b>HAPPY HALLOWEEN</b>				
3 <b>ニラキムチ牛丼</b> クリーミーコーンコロケ さばのエスカベッシュ なすのトマトビーンズ 472 cal	4 <b>チーズinメンチかつ</b> チンジャオロースー 五目巾着 玉子入りポテトサラダ 476 cal	5 <b>ビーフカレー</b> ゴーヤチャンプルー 豚串かつ 菜の花のからし和え 466 cal	6 <b>回鍋肉</b> ジャーマンポテト さばのレモン焼き 春菊とササミのごま和え 471 cal	7 <b>鶏の唐揚げ みぞれ和え</b> 五目ひじき煮 ハムステーキ&もやしナムル ニラ玉子 458 cal	8 <b>麻婆春雨</b> 肉もやし炒め さつまいもコロケ はんぺんチーズ 487 cal
10 <b>スポーツの日</b> 	11 <b>肉じゃが</b> さっぱりビーフン炒め 厚揚げ そぼろあん マカロニサラダ 469 cal	12 <b>ポークカレー</b> イカフライ 和風焼きうどん ちくわの甘辛揚げ 479 cal	13 <b>極厚ハムカツ</b> 筑前煮 なすの煮びたし 水ギョーザ 香味ダレ 459 cal	14 <b>酢 鶏</b> 野菜春巻 ほうれん草のクリームパスタ 大根ツナサラダ 482 cal	15 <b>ジャンボあじフライ</b> 牛肉コチュジャン炒め カップ納豆 オクラのおかか和え 442 cal
17 <b>ジャージャー麺</b> とりたまフライ 細切り昆布煮 ほうれん草コーン天 477 cal	18 <b>Wエビフライ</b> 五目白和え 菜の花のペペロン和え ベイクドポテト 464 cal	19 <b>ハッシュドポーク</b> 味噌チャプチェ 白菜の煮びたし アジ大葉梅肉フライ 478 cal	20 <b>麻婆厚揚げ</b> 大根深川煮 ピーマン肉詰めフライ なす生姜 484 cal	21 <b>ロースかつとじ</b> きんぴらごぼう 塩ダレキャベツ さつまいもスティック 447 cal	22 <b>海鮮チリ豆腐</b> 中華春雨サラダ 和菜メンチカツ さつま揚げ 452 cal
24 <b>チーズinハンバーグ</b> 味噌もやし炒め 具たくさん卵の花 糸こんにゃくタラコ和え 488 cal	25 <b>ねぎ豚丼</b> はすの金平 ほうれん草コーンバター 精進がんも 485 cal	26 <b>シーフードカレー</b> バンバンジー 白菜の煮びたし 目玉焼きフライ 461 cal	27 <b>牛すき煮</b> きくらげ玉子炒め 生姜天煮 ひじきマヨサラダ 456 cal	28 <b>ガリバタチキン炒め</b> 切干大根煮 ロールキャベツ トマトソース フィッシュフライ 492 cal	29 <b>豚キムチ炒め</b> 山菜信田煮 シルバーサラダ フライドポテト コンソメ味 473 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)

31 **スパゲッティ  
ミートソース**  
牛蒡けんちん煮  
デミつくね チーズオムレツ 482 cal



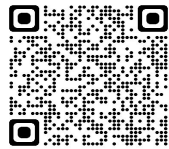
 食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。  
NO-FOODLOSS PROJECT

 **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





Powered by  
WPS Office



|

