









2023年 11月 November 霜月		LUNCH MENU		◇カロリー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分までお願いいたします。(コースによってはもう少し早めにお問い合わせください。)	
月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
 6 牛すき煮 ひじきの梅サラダ きこのクリームフライ シュウマイ 479 cal	 7 ほうれん草とベーコンのクリームパスタ チーズオムレツ 肉だんご 甘酢あん 人参しりしり 487 cal	1 オイスター焼きそば ささみチーズフライ オクラおかか和え トマトジャーマン 472 cal	2 ハンバーグガーリックソース 中華もやし炒め 千りコンカン 白身フライ 489 cal	3 文化の日  4 麻婆大根 豚肉とフロッコリーの中華炒め 野菜つくね トマトソース 春巻 498 cal	10 中華風肉じゃが 豚肉とアスパラの黒酢炒め 千千ミ ニラ玉子 492 cal
13 肉味噌おでん ほうれん草とえのきのおひたし きくらげと玉子の炒め物 イカカツ 490 cal	14 親子煮 キャベツそぼろ炒め サーモンフライ 春雨中華サラダ 469 cal	15 酢豚 細切り昆布煮 豚串カツ イカ千り玉子 495 cal	16 チキンカレー フロッコリーツナサラダ 五目ひじき煮 ベーコンクランチかつ 484 cal	17 桜エビ入り手作りかき揚げ 豚もやし炒め 照り焼きつくね 大根深川煮 488 cal	11 ポークジンジャー れんこんとこんにゃくの金平 白身フライ 塩だれキャベツ 470 cal
20 鶏の唐揚げみぞれ和え 五目白和え きつね揚げ ほうれん草とベーコンのソテー cal	21 エビのコンピフライ 手作りタルタルソース 焼きビーフン 大根ピリ辛煮 ぜんまいもやしナムル 480 cal	22 フルコギ コーンコロケ 小松菜とちくわのからし和え マカロニオーロラサラダ 479 cal	23 勤労感謝の日 	24 ビーフシチュー アジフライ ロールキャベツ オクラのとほろ和え 477 cal	25 五目うま煮 チキンカツ カボチャの煮物 大根ツナサラダ 482 cal
27 麻婆豆腐 明太ポテトサラダ きんぴらごぼう 五目豆 481 cal	28 チキンのトマトソース煮 塩キャブチ 小松菜のごま炒め フライドポテト カレー風味 488 cal	29 ハンバーグオニオンソース 豚肉といんげんの甘辛煮 厚揚げ田楽 れんこんゆずマリネ 476 cal	30 たらこえのきのオイルパスタ きゅうりとわかめの酢の物 チキンカツ 鶏肉とピーマンの辛味炒め 464 cal		
【今月の旬の食材】 ☆ゆず☆ ゆずはみかん科みかん族に分類される柑橘類の一種です。ゆずの主な産地は高知県や徳島県、静岡県などです。ゆずの旬は10～12月。青実は7～8月。初夏に花を咲かせ、夏に青玉と呼ばれる青い実が収穫される。いわゆる「ゆずこしょう」として用いられる。10月を過ぎると黄色く熟したものが出回り、独特の爽やかな香りと果皮の色合いで、薬味として重宝される。					 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

◇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30分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)

弊社HPはこちら



ゆずの旬は10～12月。青実は7～8月。夏に花を咲かせ、夏に青玉と呼ばれる青い実が収穫される。いわゆる「ゆずこしょう」として用いられる。初夏に花を咲かせ、夏に青玉と呼ばれる青い実が収穫される。いわゆる「ゆずこしょう」として用いられる。10月を過ぎると黄色く熟したものが出回り、独特の爽やかな香りと果皮の色合いで、薬味として重宝される。

ユズはミカン科ミカン属に分類される柑橘類の一種です。

ユズの主な産地は高知県や徳島県、静岡県などです。柑橘類の中では比較的寒さに強い果実ですが、-5℃程度の気温が続くと状態が悪くなる場合もある