



メニュー

1月19日～1月31日

Tel:0743-64-3001



1 月	白身フライ (タルタル)
19 日	マカロニサラダ 蓮根とひじきの炒り煮 厚切りハムステーキ あげ焼売
月 曜	エネルギー 400 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 23.2 g

1 月	ささみフライ
26 日	ナポリタンスパゲッティ 肉じゃが 昆布炒りなます 高野煮
月 曜	エネルギー 367 Kcal タンパク質 13.4 g 脂質 15.5 g

1 月	チキンカツ
20 日	さつま芋天ぷら 高野のあられ煮 三度豆ピーナッツあえ こんにゃく煮
火 曜	エネルギー 295 Kcal タンパク質 10.2 g 脂質 13.7 g

1 月	おでん風煮 (平天・ごぼう天)
27 日	肉シューマイ 豚肉と蓮根のピリ辛炒め カリフラワーと人参のあえもの あげたこ焼き
火 曜	エネルギー 354 Kcal タンパク質 16.0 g 脂質 18.2 g

1 月	牛肉コロッケ
21 日	スパンテー 大豆の旨煮 カリフラワーのツナマヨあえ 緑の野菜天
水 曜	エネルギー 420 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 26.4 g

1 月	具材たっぷり根菜メンチカツ
28 日	磯辺風味あげちくわ 千切り大根煮つけ 菜の花ごまあえ 厚焼き玉子
水 曜	エネルギー 417 Kcal タンパク質 13.6 g 脂質 28.1 g

1 月	焼きうどん
22 日	お好み焼き 根菜の甘辛煮 モヤシのナムル ごぼう天煮つけ
木 曜	エネルギー 263 Kcal タンパク質 11.2 g 脂質 10.6 g

1 月	照焼きハンバーグ
29 日	コーン入りメンチカツ 金平ごぼう ブロッコリーとほぐし鶏のサラダ フライドポテト
木 曜	エネルギー 519 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 34.5 g

1 月	鶏からあげ酢豚風
23 日	鶏とパンネのケチャップ炒め ブロッコリーごまあえ 一口ガンモ煮
金 曜	エネルギー 381 Kcal タンパク質 19.2 g 脂質 17.5 g

1 月	博多明太入りサラダフライ
30 日	ハムステーキ ひじきの大豆煮 小松菜辛子あえ たっぷり蓮根天
金 曜	エネルギー 289 Kcal タンパク質 11.0 g 脂質 16.7 g

1 月	ロールキャベツトマトソースかけ
24 日	野菜コロッケ ごぼうの甘辛煮 法蓮草ツナあえ ミニ海苔
土 曜	エネルギー 182 Kcal タンパク質 8.4 g 脂質 5.3 g

1 月	肉団子の酢豚風
31 日	野菜コロッケ スパサラダ 法蓮草ピリ辛和え チキンナゲット
土 曜	エネルギー 381 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 23.2 g

冬は特にご注意ください！ ノロウイルスによる食中毒 食中毒は夏だけではなくあります。ウイルスによる食中毒が冬に多発しています!! <ノロウイルスによる食中毒予防のポイント>

調理する人の健康管理ー1. 普段から感染しないように食べものや 家族の健康状態に注意する。2. 症状があるときは、食品を直接取り扱う作業はしない。3. 毎日作業開始前に調理従事者の健康状態を確認し、責任者に報告する仕組みをつくる。作業前などの手洗い洗うタイミングは、トイレに行ったあと調理施設に入る前・料理の盛り付けの前・次の調理作業に入る前・手袋を着用する前汚れの残りやすいところを丁寧に 指先、指の間、爪の間・親指の周り・手首、手の甲 調理器具の消毒ー洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する方法 又はこれと同等の効果を有する方法で消毒する。

お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください

※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。

