

超
おすすめ

12/25(木)
フライドチキン／やわらかミニステーキ

Merry Christmas🎄
本日はちょっと特別♡
ぜひご賞味ください♪

おすすめ

12/5 (金)

鯖のちゃんちゃん焼き／竹輪の磯辺揚げ

味噌とバターで炒めたお野菜と
鯖は相性ばっちりです♡

おすすめ

12/15 (月)

三元豚のロースとんかつ

新登場★三元豚のとんかつは
柔らかくて美味し〜い♪

おすすめ

12/24 (水)

もみの木ハンバーグ／星のコロッケ

もみの木の型のハンバーグ新登場☆シ
と〜っても可愛いです🎄

<div>1月5日(月)</div> <div>お煮しめ かき揚げ 青菜のソテー ほうれん草平焼き 昆布豆 さつま芋サラダ</div> <div></div> <div>E 724kcal P 17.7g F 23.5g C 106.2g Na 1.8g</div>	<div>1月6日(火)</div> <div>梅しそチキンカツ ペンネアラビアータ インゲンソテー 花天 卵の花 ゼリー</div> <div>E 582kcal P 14.6g F 8.7g C 109.3g Na 3g</div>	<div>1月7日(水)</div> <div>イカのチリソース ペペロンチーノ 竹の子の味噌炒め 水餃子 大豆の煮物 なめ茸</div> <div>E 661kcal P 17.9g F 15.5g C 110g Na 3.4g</div>	<div>1月8日(木)</div> <div>マヨ玉カツ シルバーサラダ 高野豆腐煮 ミニハンバーグ もやしと若芽のごま酢和え 釜炊き生姜</div> <div>E 663kcal P 14.8g F 18.3g C 108.2g Na 3g</div>	<div>1月9日(金)</div> <div>八宝菜 コロッケ 人参のしりしり 生姜揚げ餃子 つきこんの味噌炒め 中華うり</div> <div>E 594kcal P 15.1g F 14.7g C 101.2g Na 2.8g</div>
<div>1月12日(月)</div> <div></div> <div>E 802kcal P 20.2g F 29.4g C 109.5g Na 2.4g</div>	<div>1月13日(火)</div> <div>ビーフシチューフライ ナポリタン あさりと大根の時雨煮 オムレツ もやしの豆板醤炒め 味の花</div> <div></div> <div>E 672kcal P 14.5g F 14.8g C 116.9g Na 3.3g</div>	<div>1月14日(水)</div> <div>チキン南蛮 タルタルソース 和風高菜ペンネ がんも煮 茄子の煮びたし ブロッコリーソテー わさび漬</div> <div>E 720kcal P 18.1g F 21g C 110.2g Na 3.7g</div>	<div>1月15日(木)</div> <div>厚切りハムカツ 麻婆豆腐 竹輪煮 オムレツ 若芽のナムル しそ風味根菜サラダ</div> <div>E 638kcal P 18g F 15.1g C 105.4g Na 3.9g</div>	<div>1月16日(金)</div> <div>さんまの塩焼き／かき揚げ 山菜パスタ 卵の花 厚焼き玉子 椎茸入り昆布木耳 クワイの粒マスタード和え</div> <div></div> <div>E 768kcal P 20.3g F 27.3g C 111.5g Na 3.3g</div>
<div>1月19日(月)</div> <div>ごっついメンチカツ ツイストマカロニサラダ 高野豆腐煮 ほうれん草平焼き 茄子の南蛮漬け 生姜天</div> <div>E 802kcal P 20.2g F 29.4g C 109.5g Na 2.4g</div>	<div>1月20日(火)</div> <div>ラビオリ 野菜トマトソース やきそば いんげんのおかか和え フライドポテト もやしのソテー 釜炊き生姜</div> <div>E 588kcal P 12g F 11.6g C 108.1g Na 3.1g</div>	<div>1月21日(水)</div> <div>白身魚フライ 中華春雨サラダ ひじき煮 肉焼売 卵の花 塩麴金平</div> <div>E 644kcal P 17.3g F 13.8g C 112.2g Na 2.8g</div>	<div>1月22日(木)</div> <div>ハンバーグ バーベキューソース ペペロンチーノ 青梗菜の辛子和え クリーミーかにフライ 切干大根のゆず風味 うぐいす豆</div> <div>E 689kcal P 17.1g F 16.6g C 115.5g Na 3g</div>	<div>1月23日(金)</div> <div>かつ煮 野菜炒め 煮物 花さつま 青菜の煮びたし おかずぜんまい</div> <div>E 585kcal P 16.2g F 10.6g C 103.1g Na 2.6g</div>
<div>1月26日(月)</div> <div>肉団子の甘酢あん／野菜春巻き 中華サラダ こんにゃく煮 揚げ餃子 若芽と竹輪のぬた 椎茸入り昆布木耳</div> <div>E 641kcal P 15.8g F 11g C 120.4g Na 4.8g</div>	<div>1月27日(火)</div> <div>牛肉コロッケ 生七味パスタ チンゲン菜ソテー ウインナー もやしのナムル 厚揚げの生姜煮</div> <div>E 614kcal P 12.3g F 13.3g C 108g Na 1.7g</div>	<div>1月28日(水)</div> <div>白身魚天 中華あんかけ ペンネサラダ インゲンソテー 花天 三色豆 かぼちゃ煮</div> <div>E 657kcal P 16.6g F 14.4g C 112.6g Na 2.2g</div>	<div>1月29日(木)</div> <div>サイコロステーキおろしソース／竹輪天 和風サラダ 人参のしりしり 焼売 メンマ さつま芋のレモンあん</div> <div></div> <div>E 776kcal P 15.9g F 31g C 106.6g Na 3.5g</div>	<div>1月30日(金)</div> <div>野菜イカメンチ／オムレツ カレー 大豆の煮物 フライドポテト 若芽の酢の物 味山菜</div> <div>E 661kcal P 15.5g F 19.3g C 108.4g Na 3.7g</div>

※栄養価はごはんを含んだ数値です。	
【ごはん栄養価】	
エネルギー量	336kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	0.6g
炭水化物	74.2g
塩分	0.0g



超
おすすめ



1/16(金)
さんまの塩焼き／かき揚げ
鮮度の良い国産さんまを丁度良い塩加減で焼きました。ぜひご賞味ください♪

おすすめ

1/5 (月)

お煮しめ



煮しめには、家族の結びつきや縁起の良い意味が込められているそうです★

おすすめ

1/13 (火)

ビーフシチューフライ



デミグラスソースを使用し、北海道の玉ねぎ人参、牛肉が入ったビーフシチューフライです♥

おすすめ

1/29 (木)

サイコロステーキおろしソース／竹輪天



旨味たっぷりのサイコロステーキはさっぱりおろしソースで召し上がり♪