

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします  
**2021年12月29日～2022年1月5日までお休みとさせていただきます**

	主菜	副菜	エネルギー (おかずのみ)	塩分相当量	コメント	アレルギー
6(木)	かつ丼風	塩焼きそば ゴボウの甘醤油和え	492kcal	3.7g		小麦・卵
7(金)	豚肉の南蛮炒め ～タルタルソース付き～	竹輪と野菜の煮物 キャベツの味噌マヨ和え	487kcal	2.2g	塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦 卵・乳

10(月) **祝 成人の日**

11(火)	牛すき煮 鯖の味噌焼	さいの目野菜の中華炒め かにサラダ	376kcal	3.7g	エネルギー 控えめ ※ねり梅(P)	かに・小麦 卵
12(水)	ヒレカツ・グラタン	ミートスパゲティ ピーマンとモヤシの炒め物	470kcal	2.8g	塩分 控えめ	小麦 卵・乳
13(木)	牛肉コロッケ バーグピカタ	大根とツナの煮物 こんにやく甘辛煮	368kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ケチャップ(P)	小麦・卵 乳
14(金)	白身魚&鶏肉の竜田揚 ～中華マリネ～	豚肉の韓国風炒め 和風マカロニ	449kcal	2.4g	塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦

17(月)	エビフライ ハムステーキ	アラビアータ 人参とコーンのサラダ	349Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	えび 小麦・卵
18(火)	シュウマイ 鶏そぼろかぼちゃフライ	切干大根炒煮 もやしナムル	372kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※辛子(P)	えび・かに 小麦・卵
19(水)	竹輪のチリソース 照り焼きチキン	ひじきの炒煮 青菜の胡麻和え	288kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
20(木)	ハンバーグ ～シャリアピンソース～	鶏肉とゴボウの炒め物 野菜マヨネーズサラダ	529kcal	3.3g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
21(金)	かき揚げ・鮭の照焼	すき焼き風煮 オクラのお浸し	204kcal	3.4g	エネルギー 控えめ ※卸大根天つゆ(P)	小麦・卵

24(月)	チキンカツ～おろしソース～	五目金平 ワカメと麩の酢の物	306Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
25(火)	豚ロースソテー ～ガーリックマトソース～	焼きそば もやしと油揚げの胡麻和え	443Kcal	2.8g	塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・卵 乳
26(水)	白身魚フライ たまごinコロッケ	大根旨煮 ツナサラダ	324kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
27(木)	肉じゃが 鯖の味噌焼き	牛蒡サラダ 白滝ソテー	437kcal	3.3g	塩分 控えめ ※中辛 カレー(P)	小麦・卵 乳
28(金)	ビビンバ ささみチーズフライ	こんにやくと竹輪の味噌炒め 昆布の信田煮	293kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳

31(月)	チンジャオロース 豆腐ハンバーグ	ビーフンのキムチ炒め ブロッコリーのおかか和え	243Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根 ポン酢(P)	小麦・卵 乳
-------	---------------------	----------------------------	---------	------	---------------------------------------	-----------

- ※ お弁当の注文の変更やキャンセルは**当日の9時30分まで**となります。予めご了承ください。
- ※ 出来たてのお弁当を真空冷却しておりますので、お届けいたしましたお弁当はお食べになるまで冷蔵庫で保管をし、**21時までにお召し上がりください。**
- ※ **温める場合は、天つゆなどの小袋、果物、カップに入っているもの(サラダ・和え物等)を全て取り出して下さい。**
- ※ ご飯の量は180gです。(エネルギー約300kcalになります。)
- ※ お米は国産を使用しています。
- ※ 食べ終わった容器はお手数ですが水洗いをお願い致します。
- ※ 材料の都合等によりメニューを変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。
- ※ エネルギー400kcal以下、塩分3.3g以下については、控えめのコメントを入れてあります。

