



年末年始休業日12/28～1/4

TEL.0778-52-6660

TEL.0770-21-2770

FAX.0778-52-9088

FAX.0770-21-2779

あいランチ

国産米を使用（米トレーサビリティ法に準じ表示）

12月22日(月)
★大きなコロッケ

- ・青しそとツナのスパゲティ
- ・冬瓜かぼちゃ
- ・ほうれん草のおかか和え

 407kcal/たんぱく質11.7g 脂質19.1g
 炭水化物47.4g 食塩相当量4.5g

12月23日(火)
★チキン南蛮

- ・もやし牛肉炒め
- ・海藻サラダ
- ・ナスの煮浸し

 387kcal/たんぱく質21.1g 脂質16.9g
 炭水化物36.1g 食塩相当量2.3g

12月24日(水)
★フィッシュフライ

- ・マカロニナポリタン
- ・ウインナーと大根の煮物
- ・わかめちくわ辛子酢味噌和え

 415kcal/たんぱく質15.6g 脂質19.2g
 炭水化物44.2g 食塩相当量3.2g

12月25日(木)
★鶏の唐揚げ

- ・ツナじゃが煮
- ・ごぼうサラダ
- ・小松菜のおかか煮

 478kcal/たんぱく質19.2g 脂質23.9g
 炭水化物43.6g 食塩相当量2.8g

12月26日(金)
★メンチカツ

- ・野菜トマト煮
- ・パンサンスー
- ・ポテトサラダ

 426kcal/たんぱく質13.5g 脂質21.1g
 炭水化物28.5g 食塩相当量2.5g

 毎週土曜日は「おまかせメニュー」でお届けします。
 食材の都合によりメニューが変更する場合もございます。

1月5日(月)
★チキンカツ

- ・大根のカニ風あんかけ
- ・さつま揚げきんぴら
- ・ほうれん草のごま和え

 489kcal/たんぱく質17.9g 脂質24.1g
 炭水化物45.7g 食塩相当量3.8g

1月6日(火)
★肉団子の甘酢あんかけ

- ・シューマイ&餃子天
- ・レンコンサラダ
- ・チンゲン菜炒め

 424kcal/たんぱく質14.1g 脂質21.5g
 炭水化物38.5g 食塩相当量3.2g

1月7日(水)
★ハムバーコンミックスフライ

- ・ピーマン炒め
- ・キャベツサラダ
- ・切干大根の野沢菜和え

 339kcal/たんぱく質11.7g 脂質15.3g
 炭水化物38.2g 食塩相当量2.5g

1月8日(木)
★すき焼き風煮

- ・ミニハンバーグケチャップかけ
- ・マカロニサラダ
- ・メンマ炒め

 354kcal/たんぱく質15.6g 脂質17.2g
 炭水化物33.9g 食塩相当量2.9g

1月9日(金)
★白身フライ

- ・ひじき煮
- ・きんぴらごぼう
- ・インゲンの胡麻和え

 294kcal/たんぱく質9.9g 脂質13.1g
 炭水化物28.8g 食塩相当量2.8g

和風ランチ

国産米を使用（米トレーサビリティ法に準じ表示）

12月22日(月)
★さわらの味噌焼き

- ・肉じゃが
- ・ほうれん草おかか和え

 319kcal/たんぱく質20.1g 脂質13.1g
 炭水化物25.9g 食塩相当量2.7g

12月23日(火)
★鯖の南部焼き

- ・切干大根煮
- ・筍のツナ煮

 266kcal/たんぱく質15.9g 脂質15.1g
 炭水化物12.8g 食塩相当量2.5g

12月24日(水)
★とんかつ手作り味噌カツダレ

- ・3種煮物盛り合わせ
- ・キャベツサラダ

 415kcal/たんぱく質15.9g 脂質22.2g
 炭水化物39.4g 食塩相当量3.7g

12月25日(木)
★カラスガレイの照り焼き

- ・スパゲティサラダ
- ・小松菜のおかか煮

 256kcal/たんぱく質21g 脂質9.6g
 炭水化物20.1g 食塩相当量2.4g

12月26日(金)
★タラの天ぷら

- ・根菜煮
- ・パンサンスー

 333kcal/たんぱく質17.9g 脂質10.9g
 炭水化物38.9g 食塩相当量3.3g

数に限りがございますのでお早めにご注文下さい。食材の都合によりメニューが変更する場合もございます。毎週土曜日は、お休みです。

1月5日(月)
★カレーの唐揚げ

- ・ツナスパゲティサラダ
- ・さつま揚げのきんぴら

 414kcal/たんぱく質19.9g 脂質20.9g
 炭水化物31.9g 食塩相当量2g

1月6日(火)
★さんまの蒲焼き

- ・牛大根煮
- ・チンゲン菜炒め

 300kcal/たんぱく質10g 脂質14.6g
 炭水化物30.9g 食塩相当量2.4g

1月7日(水)
★ホッケの塩焼き

- ・ひじき煮
- ・切干大根の野沢菜和え

 264kcal/たんぱく質19.9g 脂質10.4g
 炭水化物24g 食塩相当量3.2g

1月8日(木)
★ホキの唐揚げ

- ・ちくわ蒟蒻のきんぴら
- ・マカロニサラダ

 309kcal/たんぱく質16.1g 脂質13.5g
 炭水化物30.5g 食塩相当量2.5g

1月9日(金)
★鯖の味噌煮

- ・枝豆カニカマ玉葱かき揚げ
- ・インゲンの胡麻和え

 362kcal/たんぱく質17.1g 脂質20.2g
 炭水化物25.2g 食塩相当量3.2g

スマイルパン 161種類 3個セット(税込) 450円

・完全予約制・火曜日～金曜日・消費期限はお届けの日の翌日まで

12/23(火)

 12/19(金)
 12時締切り

- ・コーンバターチーズパン
- ・ダブルチョコデニッシュ
- ・大粒ピーナツロール

12/24(水)

 12/22(月)
 12時締切り

- ・チーズカレーパン
- ・チョコむねり
- ・メロンパン

12/25(木)

 12/23(火)
 12時締切り

- ・ベーコンバタークロワッサン
- ・いちごマープル
- ・はちみつチーズピザ

12/26(金)

 12/24(水)
 12時締切り

- ・チョコリソーマヨパン
- ・ナッツデニッシュ
- ・あんバターフランス

1/6(火)
1/7(水)

 1/5(月)
 12時締切り

- ・うま年パン
- ・ポテトウインナーピザ
- ・チョコクロワッサン

1/8(木)

 1/6(火)
 12時締切り

- ・明太チーズパン
- ・板チョコデニッシュ
- ・マロンクリームロール

1/9(金)

 1/7(水)
 12時締切り

- ・特選カレーパン
- ・いちごジャムデニッシュ
- ・スイートポテトチョコフランス

お休み

**1/8(木)
舞茸ご飯**


※参考写真