



# 1月ランチMENU



健康

安心安全

美味しさ

を皆様へ  
お届けします

<p>15 (月)</p> <p>352 kcal 塩分2.3g</p> 	<p>★チーズチキンカツとオムレツ★</p> <p>煮ごめ / 金平ごぼう</p> <p>切干大根の洋風サラダ / 赤インゲン豆</p> <p>～料理研究家 沖光光子先生 監修～</p> <p>本日の「煮ごめ」は沖光先生監修メニューです♪ 煮ごめは広島県の郷土料理で、1月15日前後に食べる 精進料理のひとつでもあります。 ぜひ、ご賞味ください♪</p>	 	<p>22 (月)</p> <p>504 kcal 塩分1.3g</p> 	<p>★塩唐揚げとエビフライ★</p> <p>豚肉の赤ワイン煮込み / 玉子と木耳の中華炒め</p> <p>紅白生酢 / 中華ポテト</p> <p>～料理研究家 沖光光子先生 監修～</p> <p>本日の「豚肉の赤ワイン煮込み」は、沖光先生監修 メニューです♪ ほのかにバターが香る煮込み料理を、サブメインに 入れました♪ ぜひご賞味ください!!</p>	 
<p>16 (火)</p> <p>炊き込み御飯 333 kcal 塩分3.2g</p>	<p>☆白身魚の韓国風唐揚げ☆</p> <p>チャンボン風野菜炒め / チンゲン菜のお浸し</p> <p>ブロッコリーサラダ / 里芋と蒟蒻ゆず味噌かけ</p> <p>～料理研究家 沖光光子先生 監修～</p>		<p>23 (火)</p> <p>さつま芋御飯 283 kcal 塩分2.9g</p>	<p>☆サバの塩焼き☆</p> <p>カニクリームコロッケ / 高野豆腐の炒め煮</p> <p>わかめの炒り煮 / 大豆とハムのサラダ / 安芸紫</p> <p>～料理研究家 沖光光子先生 監修～</p>	
<p>17(水)</p> <p>301 kcal 塩分2.8g</p>	<p>★豚焼肉～塩ダレ～★</p> <p>・イカマヨ ・ほうれん草の菜種和え ・ひじき煮 ・りんごのコンポート</p>		<p>24(水)</p> <p>313 kcal 塩分2.0g</p>	<p>★甘辛牛ごぼう～のつけ飯に～★</p> <p>・白身フライ ・小松菜の煮浸し ・カニシャキサラダ ・出巻玉子</p>	
<p>18 (木)</p> <p>399 kcal 塩分2.2g</p>	<p>☆かき揚げと茄子の挟み揚げ天☆</p> <p>鶏肉のさっぱり煮 / 小松菜ソテー 麻婆豆腐 / れんこん胡麻マヨサラダ</p>		<p>25 (木)</p> <p>381 kcal 塩分2.9g</p>	<p>☆BBQソースのチキンバー☆</p> <p>五目ひじき煮 / 大根の中華和え 野菜カレー / 煮物</p> <p>今回は、バーベキューソースでご賞味ください♪</p>	
<p>19(金)</p> <p>412 kcal 塩分2.9g</p>	<p>★揚げ鶏のレモンソース★</p> <p>・八宝菜 ・煮物 ・南瓜サラダ ・オクラの和え物</p>		<p>26(金)</p> <p>410 kcal 塩分2.8g</p>	<p>★ロコモコ風ハンバーグ★</p> <p>・ジャーマンポテト ・もやしナムル ・煮物 ・りんごのコンポート</p>	
<p>20(土)</p> <p>278 kcal 塩分3.4g</p>	<p>☆豆腐ハンバーグ～トマトソース～☆</p> <p>牛肉のオイスター炒め / 小松菜の卵炒め ひじきの煮物 / つぼ漬け</p>	<p>お休み (配達ご予約の方のみ)</p>	<p>27(土)</p> <p>400 kcal 塩分2.8g</p>	<p>☆アジフライ☆</p> <p>鶏肉の親子とじ / チンゲン菜の煮浸し きのこ金平 / 南瓜サラダ</p>	<p>お休み (配達ご予約の方のみ)</p>
<p>21 (日)</p>	<p>おまかせメニュー</p>	<p>お休み (配達ご予約の方のみ)</p>	<p>28 (日)</p>	<p>おまかせメニュー</p>	<p>お休み (配達ご予約の方のみ)</p>

※写真はイメージです。

※表示カロリーにはご飯のカロリー(普通: 330 kcal 大: 420 kcal)は含まれておりません。 ※仕入れの関係上、メニューの内容が変わる場合もございます。予めご了承ください。

※お弁当は温度の低い場所で保管いただき、お早目にお召し上がり下さい。 ※お弁当には、小麦・そば・卵・乳・落花生・えび・かにを含む場合がございます。

※栄養成分値は献立作成時の計算値であり、材料・調理状況により差異が生じる場合があります。

★ごはんは「国産米」を使用しています。

ご注文はこちらから 082-885-9234

