

						11月1日(金)			
						肉団子の甘酢あん／野菜春巻き			
11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)	
振替休日		ハンバーグ トマトソース		ますの塩焼き		豚肉と木耳の玉子炒め／生姜揚げ餃子		北海道産チーズ入りコロッケ	
		ひじきの五目煮 もやしのナムル 海老フライ 三色豆 角揚げ煮		かき揚げ 卵の花 甘辛肉団子 若芽のぬた なめ茸		中華春雨サラダ 煮物 コーン焼売 中華うり 赤平天		ボンゴレスパゲティ 竹輪煮 ハムステーキ インゲンのごま和え ビビンバ山菜	
E 692kcal P 19.4g F 16.5g C 115.9g Na 3.7g		E 691kcal P 20.8g F 18.2g C 109.5g Na 3g		E 611kcal P 16.4g F 13.7g C 108.5g Na 3.4g		E 663kcal P 14.3g F 13.8g C 117.9g Na 2.9g			
11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)	
カリカリささみ揚げ 青のり&紅生姜		酢豚／完熟トマトのピザ春巻き		白身フライ タルタルソース		イカの中華炒め／棒餃子		木の葉型メンチかつ	
ツナサラダ 田舎煮 オムレツ 梅かつおザーサイ 枝豆天		韓国風春雨 もやしとニラの和え物 タコさんウィンナー 高野豆腐煮 うぐいす豆		麻婆豆腐 ひじき煮 フランク 中華うり パンプキンサラダ		大根の甘酢サラダ つきこんのピリ辛炒め ミニ揚げ焼売 若芽のナムル ゼリー		五目切干大根 おくらのおかか和え ほうれん草平焼き 洋風おからソテー わさび漬	
E 723kcal P 18.4g F 18.6g C 116.5g Na 3.2g		E 632kcal P 14.8g F 10.3g C 116.3g Na 2.9g		E 703kcal P 18.7g F 20.1g C 109.4g Na 3.6g		E 542kcal P 13.5g F 6.8g C 103.8g Na 3.1g		E 747kcal P 18.7g F 18.6g C 123.1g Na 3.1g	
11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)	
豚肉と牛蒡のしぐれ煮／竹輪の生姜天		かつ煮		イカフライ／ハンバーグ		厚揚げのそぼろあん／かき揚げ		大判肉包み 野菜甘酢あん	
ツイストマカロニサラダ 若芽の酢の物 揚げ餃子 味の花 クワイの小海老炒め		明太スパゲティ 切干大根のゆず風味 花型さつま揚げ 小松菜の炒め物 ビビンバ山菜		カレー もやしと青梗菜の炒め物 生姜天 梅かつおザーサイ かぼちゃ煮		ひじきサラダ 竹の子の味噌炒め たまねぎ棒 味山菜 ビーンズトマト		高菜パスタ 金平ごぼう 甘辛肉団子 茄子の生姜醤油 なめ茸	
E 695kcal P 17g F 15.2g C 118.2g Na 3.3g		E 636kcal P 18.7g F 10.8g C 112.6g Na 2.9g		E 653kcal P 17.8g F 17.4g C 104.6g Na 2.8g		E 750kcal P 19.7g F 24g C 112.9g Na 3.8g		E 656kcal P 16.1g F 11.9g C 116.3g Na 3.5g	
11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)	
おろしハンバーグ		厚切りハムカツ		回鍋肉／にしんの塩焼き		海老かつ タルタルソース		イカのチリソース	
ナポリタン インゲンのおかか和え 竹輪天 梅かつおザーサイ ごぼうサラダ		田舎煮 もやしのごま酢和え コーン焼売 ポテトサラダ 赤平天		山菜パスタ 若芽のナムル 厚焼き玉子 高野豆腐煮 三色豆		ペンネアラビアータ 小松菜の煮浸し たこさんウィンナー 卵の花 かぼちゃ煮		大根の甘酢サラダ 大豆の煮物 水餃子 青梗菜の胡麻和え クワイの小エビ炒め	
E 694kcal P 18.9g F 17g C 114.4g Na 4.1g		E 695kcal P 17.5g F 16.7g C 115.5g Na 3.4g		E 634kcal P 19.7g F 10.4g C 113.4g Na 2.8g		E 690kcal P 16.8g F 15.4g C 118.6g Na 2.9g		E 639kcal P 19.4g F 10.8g C 112.8g Na 3.3g	

超
おすすめ



11/11(月)
カリカリささみ揚げ 青のり&紅生姜
柔らかいささみを二種類のお味でご用意♪
ボリュームたっぷりです♪♪♪

おすすめ 11/12 (火)

酢豚／完熟トマトのピザ春巻き

大人気メニューの酢豚とトマトのコクがあるピザ春巻きのコンビをぜひご賞味ください★

おすすめ 11/20 (水)

イカフライ／ハンバーグ

ぷりっとしたイカフライと久々登場のオリジナルカレーも一緒に召し上がれ♡

おすすめ 11/27 (水)

回鍋肉／にしんの塩焼き

オリジナルの回鍋肉と脂のった柔らかいにしんの塩焼きはおすすめ!!

<p>12月2日(月)</p> <p>ヤンニョムチキン／平焼き</p> <p>和風ひじきサラダ いんげんの炒め物 ミニ揚げ餃子 卵の花 なめ茸 </p> <p>E 667kcal P 19.3g F 15.9g C 107.7g Na 3.8g</p>	<p>12月3日(火)</p> <p>カニクリーミーコロッケ</p> <p>山菜パスタ もやしと木耳の炒め物 ミニハンバーグ 青菜のおかか和え 釜炊き生姜</p> <p>E 630kcal P 13.6g F 14g C 108.9g Na 2.7g</p>	<p>12月4日(水)</p> <p>厚揚げのすき煮</p> <p>大根サラダ 若芽の酢の物 竹輪の磯辺揚げ 梅かつおザーサイ ウインナーソーセージ</p> <p>E 596kcal P 14.2g F 14.9g C 97.8g Na 2.9g</p>	<p>12月5日(木)</p> <p>ビーフメンチカツ</p> <p>中華サラダ つきこんのピリ辛炒め オムレツ 高野豆腐煮 かぼちゃのレモンあん</p> <p>E 715kcal P 16g F 19g C 117.6g Na 3g</p>	<p>12月6日(金)</p> <p>鯖のちゃんちゃん焼き</p> <p>高菜スパゲティ ひじき煮 甘辛肉団子 しそ昆布 茄子の南蛮漬 </p> <p>E 645kcal P 20.5g F 14.5g C 108.5g Na 3.9g</p>
<p>12月9日(月)</p> <p>イカの中華炒め／野菜春巻き</p> <p>焼きビーフン がんも煮 焼売 オクラのおかか和え ポテトサラダ</p> <p>E 600kcal P 15.5g F 11.6g C 104.1g Na 3.2g</p>	<p>12月10日(火)</p> <p>かつ煮</p> <p>ツイストマカロニサラダ 小松菜の煮浸し 花天 味の花 大学芋</p> <p>E 718kcal P 19g F 16.5g C 119.3g Na 3g</p>	<p>12月11日(水)</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>麻婆豆腐 パンプキンサラダ オムレツ 竹輪煮 ビビンバ山菜</p> <p>E 685kcal P 19g F 17.8g C 109.7g Na 4g</p>	<p>12月12日(木)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め／野菜コロッケ</p> <p>中華春雨サラダ もやしの豆板醤炒め 生姜揚げ餃子 中華うり 赤天</p> <p>E 624kcal P 17.6g F 13.4g C 105.3g Na 2.9g</p>	<p>12月13日(金)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>和風ペンネ 若芽の酢の物 ポテトフライ インゲンソテー 塩麴金平</p> <p>E 620kcal P 16.7g F 13.7g C 107.3g Na 3.2g</p>
<p>12月16日(月)</p> <p>ロースとんかつ</p> <p>カレー 大豆の煮物 オムレツ もやしと若芽のごま酢和え 味山菜</p> <p>E 718kcal P 21.3g F 23.8g C 104.9g Na 3.6g</p>	<p>12月17日(火)</p> <p>ラビオリ 野菜トマトソース</p> <p>塩昆布とツナのパスタ さつま芋サラダ ミートボール 梅かつおザーサイ 厚揚げの生姜煮</p> <p>E 666kcal P 18.6g F 14g C 112.9g Na 3.3g</p>	<p>12月18日(水)</p> <p>アジフライ</p> <p>マカロニサラダ インゲンの炒め物 焼売 高野豆腐煮 わさび漬</p> <p>E 648kcal P 17.3g F 15.1g C 106.8g Na 2.2g</p>	<p>12月19日(木)</p> <p>酢豚／カニクリーミーコロッケ</p> <p>焼きビーフン 青梗菜の煮浸し ウインナーソーセージ がんも煮 蓮根金平</p> <p>E 629kcal P 14g F 11.7g C 112.3g Na 3.3g</p>	<p>12月20日(金)</p> <p>俵メンチカツ／三角ごまおさつ</p> <p>チャプチェ オクラのおかか和え オムレツ 味の花 枝豆天</p> <p>E 660kcal P 15g F 14.2g C 113.9g Na 3g</p>
<p>12月23日(月)</p> <p>白身魚フライ タルタルソース</p> <p>五目切干大根 チンゲン菜の炒め物 ウインナー 若芽のぬた ビビンバ山菜</p> <p>E 647kcal P 16.6g F 16.1g C 106.6g Na 3.4g</p>	<p>12月24日(火)</p> <p>フライドチキン</p> <p>キャベツのマリネ ブロッコリーソテー オムレツ 卵の花 釜炊き生姜 </p> <p>E 727kcal P 20g F 22.5g C 109.1g Na 3.1g</p>	<p>12月25日(水)</p> <p>オマール海老入りクリームフライ／星のコロッケ</p> <p>ナポリタン ほうれん草ソテー 粗びきフランク たまねぎ棒 ゼリー </p> <p>E 713kcal P 14.6g F 19.3g C 117.4g Na 3g</p>	<p>12月26日(木)</p> <p>肉団子の回鍋肉</p> <p>中華春雨 若芽のナムル 7種の春巻き 味山菜 大学芋</p> <p>E 637kcal P 14.1g F 12.5g C 116.4g Na 3.3g</p>	<p>12月27日(金)</p> <p>海老かつ</p> <p>ペペロンチーノ 茄子の南蛮漬 コーン焼売 椎茸入り昆布木耳 浅利の佃煮</p> <p>E 641kcal P 18.9g F 12.8g C 110.9g Na 3.2g</p>

※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
※ご飯は国産米を使用しています。



超
おすすめ



12/25(水)
オマール海老入りクリームフライ／星のコロッケ
八ヶ岳野辺山高原の牛乳を使用し、
オマール海老の濃厚な旨味たっぷり♪
Merry Christmas 🎄

おすすめ

12/2 (月)

ヤンニョムチキン／平焼き



コチュジャンを使用した甘いソースにチキンを絡めました♪マシッソヨ♡

おすすめ

12/6 (金)

鯖のちゃんちゃん焼き



白みそとバターのコクが野菜と絡んで鯖との相性もばっちり★

おすすめ

12/24 (火)

フライドチキン



おおきめのフライドチキンはクリスマスの定番♪是非ご賞味ください!