

				11月1日(金) 肉団子の甘酢あん／野菜春巻き シルバーサラダ 若芽の酢の物 オムレツ 味山菜 E 617kcal P 14.3g F 12g C 110.1g Na 3.4g
11月4日(月) 振替休日	11月5日(火) ハンバーグ トマトソース ひじきの五目煮 もやしのナムル 海老フライ 三色豆 E 660kcal P 17.8g F 15.9g C 110.7g Na 3g	11月6日(水) ますの塩焼き かき揚げ 卵の花 甘辛肉団子 若芽のぬた E 686kcal P 20.6g F 18.2g C 108.7g Na 2.8g	11月7日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め／生姜揚げ餃子 中華春雨サラダ 煮物 コーン焼売 中華うり E 588kcal P 14.5g F 13.6g C 104.9g Na 3.1g	11月8日(金) 北海道産チーズ入りコロッケ 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 E 654kcal P 14g F 13.2g C 117.1g Na 2.6g
11月11日(月) カリカリささみ揚げ 青のり&紅生姜 ツナサラダ 田舎煮 オムレツ 梅かつおザーサイ E 703kcal P 17.2g F 17.9g C 114.1g Na 3g	11月12日(火) 酢豚／完熟トマトのピザ春巻き 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 E 595kcal P 13.9g F 10.2g C 108.1g Na 2.9g	11月13日(水) 白身フライ タルタルソース 麻婆豆腐 ひじき煮 フランク 中華うり E 658kcal P 18.1g F 17.4g C 104.8g Na 3.2g	11月14日(木) イカの中華炒め／棒餃子 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 E 528kcal P 13.5g F 6.8g C 100.2g Na 3.1g	11月15日(金) 木の葉型メンチかつ 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 E 735kcal P 18.3g F 18.5g C 120.6g Na 2.9g
11月18日(月) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／竹輪の生姜天 ツイストマカロニサラダ 若芽の酢の物 揚げ餃子 味の花 E 664kcal P 15.7g F 14.9g C 112.7g Na 3g	11月19日(火) かつ煮 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 E 627kcal P 18.4g F 10.2g C 111.8g Na 2.6g	11月20日(水) イカフライ／ハンバーグ 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 E 631kcal P 17.3g F 17.3g C 99.7g Na 2.6g	11月21日(木) 厚揚げのそぼろあん／かき揚げ ひじきサラダ 竹の子の味噌炒め たまねぎ棒 味山菜 E 710kcal P 17.7g F 22.2g C 108.3g Na 3.5g	11月22日(金) 大判肉包み 野菜甘酢あん 高菜パスタ 金平ごぼう 甘辛肉団子 茄子の生姜醤油 E 651kcal P 15.9g F 11.9g C 115.5g Na 3.3g
11月25日(月) おろしハンバーグ 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 E 643kcal P 18g F 14.2g C 108.7g Na 3.4g	11月26日(火) 厚切りハムカツ 田舎煮 もやしのごま酢和え コーン焼売 ポテトサラダ E 672kcal P 15.6g F 16.6g C 111.9g Na 3.1g	11月27日(水) 回鍋肉／にしんの塩焼き 山菜パスタ 若芽のナムル 厚焼き玉子 高野豆腐煮 E 598kcal P 18.3g F 10.2g C 105.8g Na 2.8g	11月28日(木) 海老かつ タルタルソース 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 E 666kcal P 16.3g F 15.3g C 113.3g Na 2.7g	11月29日(金) イカのチリソース 大根の甘酢サラダ 大豆の煮物 水餃子 青梗菜の胡麻和え E 617kcal P 18.6g F 10.5g C 109.1g Na 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kok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!!



お献立 特弁当

<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 おすすめ</p> <p>E 662kcal P 19.1g F 15.9g C 106.9g Na 3.6g</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</p> <p>E 613kcal P 13.3g F 14g C 105g Na 2.2g</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</p> <p>E 568kcal P 12.7g F 13g C 97.1g Na 2.6g</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</p> <p>E 684kcal P 15.6g F 18.9g C 110.4g Na 2.9g</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 おすすめ</p> <p>E 606kcal P 20.2g F 11.8g C 105.1g Na 3.5g</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 がんと煮 焼売 オクラのおかか和え</p> <p>E 549kcal P 15g F 8.1g C 99.8g Na 3g</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</p> <p>E 666kcal P 18.7g F 15.4g C 108.7g Na 2.9g</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</p> <p>E 676kcal P 18.7g F 17.2g C 108.9g Na 3.7g</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</p> <p>E 601kcal P 15.7g F 13.3g C 101.7g Na 2.6g</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</p> <p>E 607kcal P 16.2g F 13.6g C 104.4g Na 3g</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</p> <p>E 716kcal P 21.2g F 23.8g C 104.4g Na 3.4g</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</p> <p>E 608kcal P 14.8g F 10.2g C 110.3g Na 2.9g</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</p> <p>E 636kcal P 16.9g F 15g C 104.3g Na 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 がんと煮</p> <p>E 597kcal P 13.4g F 11.2g C 105.8g Na 2.8g</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</p> <p>E 640kcal P 13.8g F 13.5g C 111.5g Na 2.8g</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</p> <p>E 638kcal P 16.3g F 15.5g C 105.8g Na 3.1g</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 おすすめ</p> <p>E 710kcal P 19.7g F 22.5g C 105.2g Na 2.6g</p>	<p>12月25日(水)</p> <p>オマール海老入りクリーミーフライ／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 超おすすめ</p> <p>E 699kcal P 14.6g F 19.3g C 113.8g 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</p> <p>E 585kcal P 13.8g F 11.4g C 105.8g Na 3.2g</p>	<p>12月27日(金)</p> <p>海老かつ</p> <p>ペペロンチーノ 茄子の南蛮漬け コーン焼売 椎茸入り昆布木耳</p> <p>E 602kcal P 14.6g F 12.4g C 106.7g Na 2.6g</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 1.3g

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ミーフライ／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辛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!