



12月 MONTHLY MENU

栄養満点

◆エネルギーの表示値は目安です。◆ご飯のカロリーは340kcalです。◆個包装の調味料は使用料に個人差がございますので、表記カロリーには含まれておりません。
◆仕入れ状況により、メニュー内容を変更させていただく場合がございます。



おうみ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1  241kcal チーズインハンバーグ 法蓮草オムレツ やしとピーマンのカレーソテ	2 おまかせ
4  320kcal エビフライ 八宝菜 野菜玉子炒め	5  394kcal 鶏肉と大豆のトマト煮 あじ大葉梅肉フライ さつま揚げと茄子の煮物	NEW 6  331kcal チーズチキンカツ 麻婆豆腐 大根と水菜のサラダ	7  363kcal 主食は かやくご飯 に作りませ コーンコロケ かに玉 蓮根サラダ	8  315kcal ヒレカツ こんにやくと竹輪の煮物 公前風高菜の和風ビーフン炒め	9 おまかせ
11  301kcal 鶏そぼろのかぼちゃフライ ホッケの塩焼き ほうれん草の浸し	12  339kcal エビマヨネーズ風コロケ 豚の生姜焼き 金平ごぼう	13  330kcal 牛肉とキャベツの味噌炒め あじフライ 大根おほかきサラダ	14  426kcal おすすめ! チキン竜田揚げ ポテトサラダ ペペロンチーノ風スパソテー	15  316kcal さっくりメンチカツ 人参とさつま揚げのくすみ和え ほうれん草のソテー	16 おまかせ
18  396kcal 野菜コロケ さわらゴマ焼き ひじきの煮物	NEW 19  361kcal 豚肉のチリソース炒め えびがプリッとカツ インゲンサラダ	20  387kcal ハンバーグ ブロッコリーサラダ ぜんまいナムル	21  291kcal フィッシュフライ 和風ツナビーフンソテー 白菜としめじの煮物	22  425kcal フライドチキン ビーフンチュー マカロニサラダ	23 おまかせ
25  306kcal サバメンチカツ いかと野菜の塩炒め 春菊ごま和え	26  358kcal ハムカツ ごぼうサラダ 野菜の洋風ソテー	27  310kcal たっぷりコーンフライ 切干大根煮 スパサラ	28  306kcal 白身フライ&エビフライ ひじき煮 高野とかぼちゃの煮物	今年1年ご愛食いただきありがとうございました。 来年もかわらぬご愛顧をお願い申し上げます。 年始は1月5日(金)からの営業となります。	