

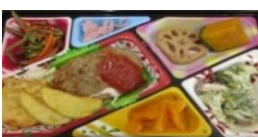
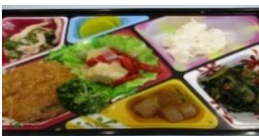


12月 MONTHLY MENU

栄養満点

◆エネルギーの表示値は目安です。◆個包装の調味料は使用量に個人差がございますので、表記カロリーに含んでおりません。◆ご飯は340kcalです。
◆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。
◆土曜日は「おまかせ」の内容でのご提供になりますので、省略しております。

おうみ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1  エビフライ 八宝菜 野菜玉子炒め 319kcal	2  ハムカツ 麻婆豆腐 さつま揚げと茄子の煮物 380kcal	3  おすすめ! 本館のメンチカツ 鶏肉と大豆のトマト煮 大根と水菜のサラダ 377kcal	4  主食は かやくご飯 になります コーンコロケ 蓮根サラダ サバ塩焼き 380kcal	5  ヒレカツ こんにゃくと竹輪の煮物 松前風高菜の和風ビーフン炒め 314kcal
8  ベーコン粒マスタードフライ ホッケの塩焼き ほうれん草の浸し 338kcal	9  エビマヨネーズ風コロケ 豚の生姜焼き 金平ごぼう 331kcal	10  牛肉とキャベツの味噌炒め あじフライ 大根おかかサラダ 329kcal	11  若鶏の唐揚げ ポテトサラダ ペペロンチーノ風スパソテー 420kcal	12  さっくりメンチカツ 人参と糸コンの明太子炒め ほうれん草のソテー 304kcal
15  野菜コロケ 麻婆茄子 ひじきの煮物 366kcal	16  豚肉のチリソース炒め ブリッとえびカツ インゲンサラダ 350kcal	17  ハンバーグ ブロッコリーサラダ ぜんまいナムル 401kcal	18  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 288kcal	19  ハムカツ ビーフシチュー マカロニサラダ 384kcal
22  はんぺんチーズフライ いかと野菜の塩炒め 春菊ごま和え 233kcal	23  白身フライ&海老フライ ごぼうサラダ 野菜の洋風ソテー 391kcal	24  クリスマス たっぷりコーンフライ 切干大根煮 スパサラダ 318kcal	25  フライドチキン ひじき煮 高野とかぼちゃの煮物 428kcal	26  豆腐ハンバーグ 焼きビーフン 根菜煮 246kcal

今秋、初穂はスマートミール認証を取得しました。甲賀保健所の健康情報誌「けんこうON-LINE」に掲載されましたので、QRコードからご覧ください。引き続き、栄養満点のお弁当をお届けしますので宜しくお願い致します！

