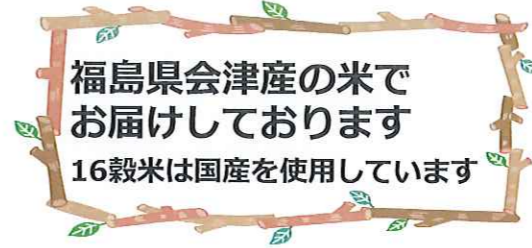


◆ご注文は、9時30分までをお願い致します。
(9時30分以降の変・キャンセルはお断りします)
◆仕入れの都合により、献立の一部を変更する場合がございますので、ご了承下さい
◆添加物を使用していないため、直射日光を避け涼しい所に置き14時までにお召し上がり
◆土曜・日曜・祝日はパック弁当になります。
◆並食に 1品 足してある物が上食となります

味だより



H31	並食弁当	上食	ヘルシー弁当 600kcal以下 (おかず300kcal+ご飯300kcal)
2月 11 (月)	建国記念の日 幕の内弁当 (豚肉の生姜焼き) (パック弁当)		※御注文は 2/8(金)のPM12:00までをお願い致します 当日のご注文・ご変更はご遠慮下さい *半ライス・おかずのみのご注文はご遠慮ください
12 (火)	手作りイカフライ 大根とシーチキンの煮物 牛肉と玉ネギの炒め物	エビカツ 鶏肉のピザ風マヨネーズ焼き 白身魚のマヨネーズ焼き 牛肉と玉ネギの炒め物 若布とネギの根生姜和え なめこおろし 焼きそば 599kcal	
13 (水)	ハンバーグステーキマトソース 蓮根とこんにゃくの炒り煮 マカロニサラダ	親子玉子とじ 蓮根とこんにゃくの炒め煮 厚焼き玉子 白菜とリンゴのサラダ 541kcal	
14 (木)	手作りとんかつ じゃが芋のカレー煮 春雨とハムの中華サラダ	玉子の巣籠り じゃが芋のカレー煮 落のピーナッツ和え つきこんの甘辛煮 三角揚げ 507kcal	
15 (金)	手作りエビフライ インゲンとシーチキンの辛子和え ポテトサラダ	鶏の生姜焼き 南瓜のグリーンソースかけ ムール貝と人参のサラダ インゲンとシーチキンの辛子和え 510kcal	
16 (土)	三色そばろ弁当 (パック弁当)	煮物各種	

	鍋焼き	どんぶり
月	ためきうどん おにぎり (こぶ)	ソースカツ丼 カロリー 738Kcal 食塩 3.8グラム
火	味噌ラーメン おにぎり (梅)	天井 カロリー 704Kcal 食塩 2.0グラム
水	カレーうどん おにぎり (鮭)	鳥の甘辛丼 カロリー 1096Kcal 食塩 3.1グラム
木	天ぷらそば おにぎり (こぶ)	焼肉丼 カロリー 918Kcal 食塩 3.6グラム
金	五目うどん おにぎり (梅)	玉子カツ丼 カロリー 990Kcal 食塩 2.4グラム

鍋焼きうどんご注文の方
おにぎりが付く【セット】と
おにぎり無しの【単品】がございます
ご注文の際にどちらかお選びください

H31	並食弁当	上食	ヘルシー弁当 600kcal以下 (おかず300kcal+ご飯300kcal)
2月 18 (月)	手作り白身魚のフライ 玉ねぎとイカのカレー炒め マカロニサラダ 貝の生姜煮	南瓜グラタン 南瓜サラダ ミートボール 豚肉と玉ネギのオイスターソース炒め 552kcal	
19 (火)	チキンステーキマトソース 炒り豆腐 スナップエンドウのおかか和え	里芋のグラタン 鮭の西京焼き 炒り豆腐 長芋のおかか和え 切昆布と竹輪の煮物 大根の梅酒煮 春菊と海苔の和え物 538kcal	
20 (水)	さばの七味焼き 揚げ茄子のミートソース 和風スパゲティ	エビのオーロラソース 切干大根と人参の煮物 信田巻 中華くらげ 584kcal	
21 (木)	豚肉の味噌焼き 中華春巻き マロニーサラダ 小松菜とハムの炒め物	イカフライ 海鮮つみれあんかけ 豚肉とレーズンの煮込み がんも さつま芋のおろし和え マロニーサラダ 575kcal	
22 (金)	若鶏の唐揚げ ポテトミックスサラダ おでん各種	ウインナーのマヨネーズ焼き ひじきと枝豆 大根とアサリの煮物 カニ焼売 548kcal	
23 (土)	釜めし風弁当 (パック弁当)	サラダパック	

祝日 お弁当注文のお知らせ

2月11日は祝日です

祝日は完全予約制となります。

ご注文がある場合は 2/8(金)のお昼までにご連絡下さい。

尚、当日のご注文はご遠慮下さる様お願い致します。

・祝日は[半ライス]・[おかずのみ]の販売は 致しかねます

・配達ルートのご都合により、一個でのお届けはお断りする場合がございます。ご了承下さい

当日のご注文受付時間は

8:00~9:30

となっております。

9:30以降のご変更はお断りする場合がございます

注)FAX注文のお客様は
余裕を持った送信のご協力をお願いします

(TEL) 0277-52-6699
(FAX) 0277-52-6680

鍋焼きの作り方

- 鍋・台・固形燃料をセットします。
- うどんつゆパック(濃縮タイプ)とお湯100ccを加えます。
- ふたをし、固形燃料に火をつけます。
- おおよそ15分後、おいしい鍋焼きうどんの出来あがりです。

*天ぷらうどんの具はお好みで後からのせても召し上がれます

味噌ラーメン/そば の作り方

- 具と麺の入ったプラスチックの器を鍋から取り出す
- スープ又は麺つゆとお湯150~200ccを鍋に入れる
- ふたをし、固形燃料に火をつけます。
- スープが煮立ったら麺と具を入れる
- 約1分後、出来上がり

*あまり煮込まない方がおいしく召し上がれます。
*そばの天ぷらは後のせでも召し上がれます

くれぐれも、火の元にはご注意ください。

おにぎりが付くセットとおにぎり無しの単品がございます