



# Lunch menu

かもみーる

0574-26-1345

写真は弁当を掲載しています。

上弁当平均栄養価

エネルギー 775kcal

蛋白質 26.5g

脂質 25.3g

月	火	水	木	金	土	
<p>1 上)ゴロゴロいかメンチ・野菜肉巻 野菜おろしソース・彩りたけのこしゅうまい</p>  <p>特)れんこん天ぷら 手作りランチかき揚げ 豆乳入り五目しんじょう木の葉 天つゆ・肉団子 キャンディーチーズ</p>	<p>2 上)ホキ天ぷら・ミートボール(サルサソース) ハーフオムレツ・わらび餅(きな粉)</p>  <p>特)グリルハンバーグ (サルサソース) カレーボール サバフライ きくらげこんぶしそ</p>	<p>3 上)手作り春巻・白揚天コーン ふんわり豆腐ステーキ(甘酢あん)</p>  <p>特)たこキャベツカツ あらびきウインナー 彩りかぼちゃしゅうまい わんにゃんゼリー</p>	<p>4 上)豚肩ロース塩だれ焼・昔コロッケプレートン フィッシュソーセージ・ふりかけ(たまご)</p>  <p>特)鶏竜田揚げ レモン果汁 タラ塩焼き ミニギョーザ</p>	<p>5 上)潮の香えびのりかつ・つくね(ぬってりのたれ) 味付けとろろ・タルタルソース</p>  <p>特)イカ生姜焼き パリッと7種の具材春巻 オムレツ・ケチャップ ミニカップ子持ち昆布</p>	6	おまかせ メニュー
<p>8 上)牛すじ入りコロッケ・ロースハム 厚焼玉子・人参さつま</p>  <p>特)海鮮豆腐ステーキ クラッシュハムカツ (粒マスタード) 野菜おろしソース 豆ちくわ(蒲焼のたれ) 塩枝豆</p>	<p>9 上)鶏竜田揚げ・レモン果汁 あじ塩焼き</p>  <p>特)豚肩ロース照焼 チキポテ 三種の根菜つみれ かにしぐれ</p>	<p>10 上)野菜イカメンチカツ(メンチのたれ) 大判キャベツ焼・きくらげ昆布しそ風味</p>  <p>特)とろろそば のり塩味のコーン春巻 炭火焼つくねなんこつ串</p>	<p>11 上)ジャージャー麺・枝豆の豆腐ハンバーグ ピーマン肉詰めフライ・水まんじゅう</p>  <p>特)ます塩焼き 開き海老贅沢ベシヤメルフライ 山菜くらげ 中華ごま団子 ジャージャー麺</p>	<p>12 上)ハムチーズフライホワイトソース・ミニフランク ハニーマスタード・お好み風玉子焼き</p>  <p>特)たこ焼き 一口チキン塩こしょう焼 (トマト煮込みソース) パンブキンキッシュ風焼 キャベツメンチカツ (メンチのたれ)</p>	13	おまかせ メニュー
<p>15 上)グリルハンバーグ・ハンバーグソースデリシャス (レモンパスタ)・かにしぐれ・コーンクリームコロッケ</p>  <p>特)ゴロゴロいかメンチ チヂミ ギョーザのたれ ソフトサラミ 厚焼玉子</p>	<p>16 上)ちっちゃい野菜天・カレー唐揚 具だくさんおろしソース・ジュシー肉しゅうまい</p>  <p>特)二層ブラックカレーコロッケ フィッシュソーセージ 北海道カップグラタン メープルブチケーキ</p>	<p>17 上)えびフライ・花しんじょう タルタルソース・山芋焼(ねぎ入り)</p>  <p>特)豚肩ロース (ハニーマスタード) ちくわ天 えびしゅうまい (おかず生姜)</p>	<p>18 上)ヒレカツ甘みそ・練り辛子 いかバーグ(野菜)・(ぬってりたれ)</p>  <p>特)サーモンフライ 豆乳入り野菜笹かま タルタルソース 揚出豆腐(甘みそがけ) ゼリー</p>	<p>19 上)カレーオムレツ・おいしいクリームフライ チーズ入り焼かまぼこ・ふりかけ(かつお)</p>  <p>特)天ぷらうどん 野菜かき揚げ ぶちハンバーグ (ぬってりたれ) 青のり入りコロッケ</p>	20	おまかせ メニュー
<p>22 上)豚肩ロース(焼とんのたれ) もちさくポテト・ねぎ入り厚焼玉子</p>  <p>特)えびフライ 国産ゆず入り鯛つみれ タルタルソース ミニフランク カットコーン</p>	<p>23 上)本気で作ったイカメンチ・ギョーザ (スイートチリソース)・さわら塩焼</p>  <p>特)テースティーターター 贅沢根菜入りハンバーグ 大根おろしポン酢 イカカレー天ぷら お好み三角天</p>	<p>24 上)鶏ムネ唐揚(油淋鶏ソース) チヂミ・ギョーザのたれ</p>  <p>特)ねぎフライオムレツ ハヶ岳野山牛乳クリームー コロッケほたて入り ポテトチキンロール きくらげこんぶしそ</p>	<p>25 上)サラダうどん・ツナ缶・かにフレック・ねぎ・めんつゆ ちくわ生姜天・あらびきウインナー</p>  <p>特)とりムネ天ぷら (油淋鶏ソース) タレ付お弁当ミートボール さわら塩焼き</p>	<p>26 上)チーズインハンバーグ・デミグラスソース 大葉香るサクサク春巻・鶏野菜きのこ玉子焼</p>  <p>特)ヒレカツ (甘みそ) 練り辛子 ふんわり野菜豆腐寄せ オレンジ</p>	27	おまかせ メニュー
<p>29 上)たこカツ・グリルdeハム黒胡椒香るステーキ 揚げなす・具だくさん麻婆ソース</p>  <p>特)花型お好み焼き 夏野菜カレーコロッケ 青じそギョーザ しばわかめ</p>	<p>30 上)豆腐ハンバーグ・サーモンフライ ソース・タレ付お弁当ミートボール</p>  <p>特)つくね ガツンと香る生姜入り鶏カツ ケチャップ ハーフオムレツ マダラバラコ辛子明太</p>					

お願い 材料の入荷の都合により一部献立や写真とことなる場合がありますのでその際はご了承ください。お弁当は食中毒防止のため当日14時までに召し上がり下さい。