

10

## Lunch menu

かもミール

0574-26-1345

写真は上弁当を掲載しています。

上弁当平均栄養価

エネルギー 773kcal

蛋白質 26.3g

脂質 24.8g

| 月                                                                                                                                                                                                                    | 火                                                                                                                                                                                                            | 水                                                                                                                                                                                                                      | 木                                                                                                                                                                                                          | 金                                                                                                                                                                                                                        | 土                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|                                                                                                                                     |                                                                                                                             |                                                                                                                                     | 1<br>上) 紅葉平焼・おいしいクリーミーフライ<br>皮なしウィンナー<br><br>特) ヒレカツ<br>甘みそ<br>プレーンオムレツ<br>ケチャップ<br>あじ塩焼                                | 2<br>上) 本気で作ったイカメンチ・大判キャベツ焼<br>中濃ソース・かにしぐれ<br><br>特) とりもも焼<br>(ハニーマスタード)<br>ナチュラルカットポテト<br>ナムルもやし<br>紅白花型さつま                          | 3<br>おまかせ<br>メニュー  |
| 5<br>上) のり塩チキンカツ・野菜肉巻<br>具だくさん大根おろしソース・えびしゅうまい<br><br>特) 切目入り赤ウィンナー<br>北海道産たことキャベツのカツ<br>(お好みソース/青のり)<br>北海道カップグラタン<br>オールドファッションチョコ | 6<br>上) サーモンフライ・ふんわり野菜豆腐寄せ<br>タルタルソース・オクラ・しょうゆ<br><br>特) エビチリ<br>ポテトコロッケ<br>きのこフラワーオムレツ<br>焼きビーフン                           | 7<br>上) バリッパ7種の具材春巻・グリルde黒胡椒ハムステ<br>キ・オールドファッションスイートチョコ・ナス辛子漬<br><br>特) クリーミーコーンコロッケ<br>ミニ海鮮お好み焼き<br>ギョーザのたれ<br>タレ付かわい入りつくね<br>りんご缶 | 8<br>上) グリルハンバーグ(トマト煮込みソース<br>おさつコロッケ・かに玉ボール<br><br>特) きゅうりくらげ<br>北海道産さんま開きかば焼<br>大葉香るサクサク春巻<br>かにしぐれ                   | 9<br>上) 酢鶏・ねぎオムレツ・しそこんぶ<br><br>特) 豆腐ハンバーグ<br>(甘酢煮かけ)<br>れんこん天ぷら<br>玉ねぎメンチカツ<br>四川ザーサイ<br>おさつボール                                       | 10<br>おまかせ<br>メニュー |
| 12<br>上) 豚肩ロースピリ辛焼・ごま団子<br>(祝日) コーンたっぷりフライ<br><br>特) 骨なしフライドチキン(辛旨)<br>ジャンボギョーザ<br>うずら卵しゅうゆ煮<br>ミニたい焼き                              | 13<br>上) ぶり照焼・ごま油香る国産ビーマンメンチカツ<br>ふりかけ(しそ)・だし巻玉子・花かまぼこ<br><br>特) もちもちポテトカレー<br>海鮮豆腐ステーキ<br>豚ロース照焼<br>たこ焼き                  | 14<br>上) えびかつ・とりもも生姜焼<br>フィッシュソーセージステーキ<br><br>特) グリルハンバーグ<br>(ハンバーグソースデリシャス)<br>もちり麺の焼ナポリタン<br>おさつコロッケ<br>しそこんぶ                   | 15<br>上) 焼きそば・ちくわ磯辺揚げ・味の花<br>焼目付鉄板棒ギョーザ・ギョーザのたれ<br><br>特) 白身カレイ天ぷら<br>かぼちゃの豆腐ハンバーグ<br>野菜おろしソース<br>鶏野菜きのこ玉子焼<br>マンゴープリン | 16<br>上) 二層のブラックカレーポテトコロッケ・八幡巻・<br>ごはんのアラ・ミニ海鮮お好み焼・お好みソース<br><br>特) イカしそチーズカツ<br>フィッシュソーセージ<br>ソース<br>バリッパ中華ポテト<br>甘酢肉団子             | 17<br>おまかせ<br>メニュー |
| 19<br>上) オムレツ・サクサクメンチカツ<br>ちょいがけデミソース・チーズ入り焼かまぼこ<br><br>特) 魚と野菜の豆腐寄せ<br>磯辺仕上げの一口さきフライ<br>具だくさん大根おろしソース<br>ジューシー肉シューマイ<br>キャンディーチーズ | 20<br>上) メバル照焼・かぼちゃ天<br>ふりかけたまご・海鮮しゅうまい・ゼリー<br><br>特) えびフライ<br>タルタルソース<br>トマトさつまちゃん<br>八幡巻<br>味もやし                        | 21<br>上) とりもも唐揚げ<br>かぼちゃの豆腐ハンバーグ<br><br>特) ツナマヨオムレツ<br>クリーミーコロッケ紅ズワイガニ<br>ちっちゃい野菜天<br>プチもちっぺいいちご                                  | 22<br>上) たこカツ・お好みソース・青のり<br>ミニフランク・野菜肉巻きタレ入り<br><br>特) アジフラ<br>あらびきウィンナー<br>ソース<br>厚焼玉子<br>オレンジ                       | 23<br>上) ふんわり豆腐ステーキ・具だくさん麻婆ソース<br>完熟トマトソースのピザロール・白揚げ角天(あおさ)<br><br>特) てづくりランチかき揚げ<br>かぼちゃ天<br>五目しんじょう木の葉<br>天つゆ<br>ミニギョーザ<br>焼ナポリタン | 24<br>おまかせ<br>メニュー |
| 26<br>上) えびフライ・花しんじょう・タルタルソース<br>じゃがいもキッシュ・ケチャップ<br><br>特) うま塩牛タンコロッケ<br>花型お好み焼き<br>野菜の入った豆腐ハンバーグ<br>ミニカッププチプチ明太                   | 27<br>上) 白身カレイ唐揚げ・タレ無ミートボール<br>南蛮あんかけ・厚焼玉子・なめ茸<br><br>特) バリッパ7種の具材春巻<br>グリルde厚切ハムステーキ<br>焼いて食べる肉詰めいなり<br>しょうゆ<br>わんにゃんゼリー | 28<br>上) チーズインハンバーグ・ハンバーグソースデリシャス<br>焼栗コロッケ・りんごダイス缶<br><br>特) 豚肩ロースカレー焼<br>ジャーマンポテトコロッケ<br>ホタテ風味フライ<br>三色豆                        | 29<br>上) 焼うどん・紅生姜・イカフライ<br>ほうれん草ベーコンオムレツ・ウスターソース<br><br>特) とりもも唐揚げ<br>油淋鶏ソース<br>れんこん磯辺天<br>タラ塩焼                       | 30<br>上) みそかつ・ローストンカツ(甘みそ)<br>ハロウィンゼリー・かにしゅうまい<br><br>特) 国産キャベツのメンチカツ<br>グルメスティック<br>ソース<br>ちくわ照焼<br>みかん                            | 31<br>おまかせ<br>メニュー |

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。