

並ランチメニュー

TEL 053-445-0300
 IP 050-3784-2976
 FAX 053-445-0366
 URL <http://www.f-towa.com>

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|---|--|--|---|--|
| 日付 | 12月2日 | 12月3日 | 12月4日 | 12月5日 きのご御飯 | 12月6日 | 12月7日 |
| 料理名 | 鶏唐揚げ キャベツと油揚げの煮物 スパサラダ 昆布豆 | 揚げ餃子 ミートマカロニグラタン 大根味噌煮 蓮根ごまドレサラダ | 天ぷら盛り合わせ じゃが芋と椎茸の煮物 春雨中華酢 抹茶塩 | カレー唐揚げ野菜あんかけ 金平牛蒡 若布と花麴の酢の物 オクラ生姜醤油和え | 親子丼風煮 ねぎ塩スパゲティ 大根サラダ 磯辺さつま | イカカツ 金平蓮根 もやしごま酢和え 白菜ピーナッツ和え |
| | エネルギー721kcal たんぱく質19.9g 脂質16.7g 塩分2.1g | エネルギー693kcal たんぱく質14.6g 脂質11.9g 塩分3.5g | エネルギー715kcal たんぱく質14.4g 脂質12.3g 塩分3.2g | エネルギー618kcal たんぱく質14.9g 脂質8.5g 塩分2.4g | エネルギー606kcal たんぱく質18.5g 脂質8.3g 塩分2.2g | エネルギー660kcal たんぱく質10.8g 脂質15.4g 塩分3.0g |
| 日付 | 12月9日 | 12月10日 | 12月11日 | 12月12日 ひじき御飯 | 12月13日 | 12月14日 |
| 料理名 | 豚丼風煮 サワークリームスパゲティ ミニカレーコロッケ 生野菜サラダ | チキンピカタ かき揚げ(紅生姜) 金平蓮根 若布コールスローサラダ | イカリングフライ ハムステーキ 肉じゃが煮 もやし中華酢 | 野菜つくね塩だれ焼 じゃが芋味噌マヨ焼 卵の花炒り煮 マカロニオーロラソース和え | バターコロッケ 大根煮 ツナサラダ もやし生姜醤油和え | メンチカツ 細切昆布煮 紅白生酢 蓮根梅肉和え |
| | エネルギー640kcal たんぱく質17.1g 脂質11.9g 塩分1.9g | エネルギー630kcal たんぱく質14.0g 脂質14.5g 塩分2.7g | エネルギー583kcal たんぱく質12.9g 脂質7.6g 塩分2.7g | エネルギー927kcal たんぱく質18.9g 脂質30.5g 塩分3.3g | エネルギー739kcal たんぱく質12.7g 脂質19.7g 塩分2.4g | エネルギー678kcal たんぱく質13.5g 脂質13.1g 塩分2.9g |
| 日付 | 12月16日 | 12月17日 | 12月18日 | 12月19日 五目御飯 | 12月20日 | 12月21日 |
| 料理名 | ハンバーグ塩だれ焼 野菜コロッケ 筍山菜煮 若布ごまドレサラダ | 豚すきやき風煮 揚げ焼売 梅しそスパソテー 大根ごまドレサラダ | 醤油味イカカツ マカロニグラタン ひじき大豆煮 ツナマリネ | 天ぷら盛り合わせ 白菜と油揚げの煮物 ミニペネサダ 紅葉卸 | ハムステーキ 目玉焼フライ 春雨チリソース煮 コーンサラダ | アジフライ 切干大根洋風煮 春雨コールスローサラダ 辛子きくらげ |
| | エネルギー641kcal たんぱく質14.0g 脂質13.6g 塩分2.9g | エネルギー657kcal たんぱく質16.3g 脂質11.5g 塩分3.9g | エネルギー673kcal たんぱく質18.3g 脂質13.9g 塩分2.8g | エネルギー816kcal たんぱく質18.2g 脂質22.2g 塩分2.1g | エネルギー690kcal たんぱく質12.8g 脂質20.5g 塩分2.9g | エネルギー638kcal たんぱく質14.4g 脂質13.1g 塩分2.5g |
| 日付 | 12月23日 | 12月24日 | 12月25日 | 12月26日 鶏飯 | 12月27日 | 12月28日 |
| 料理名 | 鶏塩だれ焼 かき揚げ(紅生姜) 金平牛蒡 若布サラダ | ポークカレー カニしぐれフライ 梅しそスパソテー 生野菜サラダ | 白身フライ 茄子ミートグラタン 切干煮付 春雨ごまドレサラダ | ピーマン肉詰フライ フラワープレーンオムレツ 卵の花炒り煮 シェルサラダ | 酢豚風煮 蒸焼そば 大根サラダ オクラ生姜醤油和え | ハムカツ 竹輪照焼 キャベツと油揚げの煮物 もやし中華酢 |
| | エネルギー688kcal たんぱく質15.9g 脂質20.9g 塩分2.1g | エネルギー648kcal たんぱく質14.5g 脂質15.4g 塩分2.6g | エネルギー672kcal たんぱく質15.3g 脂質16.1g 塩分3.5g | エネルギー816kcal たんぱく質16.1g 脂質21.0g 塩分3.0g | エネルギー626kcal たんぱく質15.1g 脂質6.5g 塩分3.9g | エネルギー670kcal たんぱく質14.4g 脂質15.4g 塩分2.4g |
| 日付 | 12月30日 | 12月31日 | 1月1日 | 1月2日 | 1月3日 | 1月4日 |
| 料理名 | お休み | | | | | |

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 * 安全上、賞味期限は午後2時までとさせていただきます。
 * 食器を灰皿に使用したり、ガム等を捨てたりしないで下さい。
 * 弊社のお米は、国内産の物を使用しております。

※栄養価表示は主食の387kcalを含みます

予定です