

# 1月 お弁当献立表

1月1日 から 1月15日

29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
<b>チキンカツ</b> ひじき炒り煮 春雨サラダ 白菜キムチ	<b>いわしフライ</b> じゃがいも煮付け マカロニサラダ 白菜浅漬け	<b>ハンバーグ</b> 大根田舎煮 さつま芋サラダ にんじんマリネ	<b>和風から揚げ</b> 春雨チャップチェ わかたけ煮 昆布豆煮	<b>スタミナ炒め</b> コロッケ マカロニチャップ炒め 茄子揚げ浸し	おまかせメニュー
378Kcal 脂質19.4 g 塩分3 g	383Kcal 脂質19 g 塩分4.3 g	450Kcal 脂質23 g 塩分3.6 g	459Kcal 脂質26 g 塩分3.3 g	457Kcal 脂質28.1 g 塩分3 g	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
	<b>とんかつ</b> じゃがいも煮付け 五目豆煮 にんじんマリネ	<b>ロールキャベツ</b> オムレツ ひじき炒り煮 ナムルもやし	<b>親子とじ煮</b> 野菜かきあげ だし焼きそば 玉ねぎ時雨煮	セリ ナズナ ゴギョウ ハコベラ ホトケンサ スズナ スズシロ 	
438Kcal 脂質17.7 g 塩分4.5 g	259Kcal 脂質10.8 g 塩分4 g	370Kcal 脂質15.5 g 塩分3.6 g			

\*ごはん1食分のエネルギーは385kcalです。

\*当社は、契約農家で栽培された有機野菜、自社水耕栽培野菜を一部使用しております。

ご注意：・仕入の都合上、献立が変更になることがあります。

・昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。

・直射日光のある場所、極端に温度の高い所、湿気の多いジメジメした場所には置かないでください。

ランチ花梨

姫路市香寺町中仁野502番地

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683

神戸配送センター

兵庫県神戸市西区櫨谷町松本809-1

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683