12 December 2020

MONTHLY MENU

管理栄養士が考えた今月のメニュー

栄養価	ヘルシー / デラックス	エネルギー (○○kcal)	たんぱく質 (○○g)	脂質 (○○g)	炭水化物 (○○g)	食塩相当量 (○○g)

※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。

月	火	水	木	金

1 ジューシーでさっぱり

📷 甘味が特徴! キャベツメンチカツ
秋刀魚(さんま)の甘露煮
まんまるごま豆腐
春菊のナムル
しらすとわかめのやみつきサラダ

HC	494	14.1	16.0	71.3	2.4
DX	762	22.3	28.2	100.4	3.0

2 あま～いブランド玉葱

📷 淡路島産玉葱入りハンバーグ・大根おろしカレイのフライ～黒酢あん～
あおさ入りひじきの練り天
ほうれん草の胡麻和え
お出汁煮里芋のマッシュ和サラダ

HC	484	17.7	12.5	73.3	2.3
DX	723	27.9	21.0	102.4	3.0

3 濃厚なうま味が凝縮!

今月のスペシャル

📷 絶品! オマールエビのビスク風コロッケ
📷 きたあかりポテト・合鴨のミートソースがけ
鶏さつまの生姜醤油
ヤングコーンのきんぴら
店主おすすめの１品

HC	620	14.2	20.3	92.1	2.4
DX	884	18.7	31.9	126.5	3.0

4 冬に食べたい鍋料理1位

イチオシ

📷 牛肉と厚揚げのすき焼き風
さばの竜田揚げ～チリソース～
大根ときゃらぶきの煮物
モロヘイヤのおかか和え
グリーントマトのピクルスと野菜のマリネ

HC	446	12.7	12.2	69.5	2.4
DX	678	20.4	21.1	98.5	3.2

7 韓国風ピリ辛チキン

📷 ヤンニョムチキン～唐揚げのコチジャン和え～
お楽しみの１品
高野豆腐そぼろあん
カリフラワーとブロッコリーのアンチョビ炒め
マカロニサラダ

HC	479	14.6	13.7	72.5	2.3
DX	781	24.6	26.6	108.4	3.6

8 大雪(たいせつ)の日にちなんで

プレミアム

📷 うずら卵のスコッチエッグ
📷 いずみ鶏と白菜の聖護院(しょうごいんかぶ)無柚子おろし煮
じゃこと旬の小松菜のおかか和え
国産さつまいもとかぼちゃのマスタードデリサラダ
ベルギーワッフル

HC	506	12.5	15.1	77.6	2.1
DX	745	19.2	25.1	107.3	3.1

9 ぷりッサクッ

📷 海老カツ～ソース～
バジルソーセージと野菜の豆乳クリーム
ちくわの磯辺揚げ
ひじき煮
サーモンと枝豆のマヨサラダ

HC	488	15.2	13.9	74.3	2.3
DX	713	21.7	22.2	104.4	3.2

10 やわらか味噌チキン

おすすめ

📷 味噌ダレチキン・胡麻和え野菜添え
花咲イカの天ぷら・甘辛ダレ
切干大根煮
干豆腐(ほしどうふ)の高菜和え
春雨の中華サラダ

HC	410	12.4	7.6	70.5	2.2
DX	606	19.6	12.9	99.3	3.2

11 さっぱりポン酢ジュレ

📷 チキン竜田～昆布ポン酢ジュレ～
シーフードとアスパラのアヒージョ風
豆乳入りふっくらがんも煮
山形郷土料理"おみ漬け"と野菜の和え物
３種海藻とオクラのネバネバサラダ

HC	519	18.3	18.0	73.2	2.5
DX	819	30.3	32.3	107.7	3.3

14 ヒレ肉はVB1(ビタミン)が豊富

📷 ヒレカツ～ソース～
骨まで食べられる! にしんの煮付け
結びこんにゃくの和風煮～山椒風味～
おまかせの副菜
カニカマとカリフラワーのタルタルサラダ

HC	441	14.1	11.7	68.1	1.9
DX	651	22.5	18.9	94.7	2.3

15 "プチ贅沢"なソース

📷 粗挽き肉ハンバーグ・トリュフ醤油ソース
あじの竜田揚げ・和風梅おろし煮風
人参とえのきの明太子炒め
もやしとチンゲン菜のナムル
ポテトサラダ

HC	485	14.8	15.4	69.7	2.3
DX	727	24.2	25.2	97.4	3.1

16 今月のスペシャル

今月のスペシャル

📷 元祖! 中津からあげ「もり山」監修唐揚げ
📷 なすの挽肉たっぷり柚子そぼろあんかけ
ピリ辛イカのちぎり揚げ
大豆とごぼうの味噌炒め
サラダこんにゃくと水菜のピーナッツがらめ

HC	519	15.2	18.0	71.2	2.3
DX	792	22.6	31.2	100.7	3.1

17 チーズのコク＋肉が絶妙

新メニュー

📷 豚しゃぶ・野菜の3種チーズドレッシング
白身魚フライ・BBQ ソース
ハムステーキ
わかめとネギのサクサク醤油炒め
かぼちゃと赤インゲン豆のサラダ

HC	532	13.2	19.9	73.2	2.2
DX	750	18.8	29.1	100.2	2.7

18 ジュワッと旨い揚げ浸し

📷 豚唐揚げと野菜の中華風揚げ浸し
ズワイガニ入り! カニ焼売
ひじき煮
竹の子とパプリカの塩麹きんぴら
店主おすすめのサラダ

HC	474	12.3	13.3	74.8	2.6
DX	698	17.5	22.1	104.9	3.3

21 洋食のデミハンバーグ

大人気!

📷 ハンバーグ～デミグラスソース煮込み～
たっぷりつぶつぶコーンフライ
高野豆腐と卵の煮物
コロコロさつま芋のバター醤油
オクラ入り松前漬け

HC	504	12.5	11.6	85.1	2.4
DX	739	18.1	19.3	120.3	3.5

22 お肉＋野菜で健康

📷 野菜たっぷり牛肉のビビンバ
お楽しみの揚げ物
軟骨入り照り焼き肉団子
小松菜の辛子和え
マカロニサラダ

HC	508	13.7	17.9	71.1	2.8
DX	720	19.5	26.1	99.2	3.9

23 爽やかゆず＋おろし

📷 三元豚の豚カツ～さっぱり柚子おろし～
ちくわとキャベツのカレー炒め
さばの塩焼き
ベーコンと切干大根のペペロンチーノ
梅なめ茸と枝豆のサラダ

HC	476	15.1	13.8	70.9	2.3
DX	701	20.9	22.2	101.5	3.2

24 牛タンごろごろ

こだわり

📷 牛タンメンチカツ
ワンタン入り! 八宝菜
小なすの揚げ浸し
おまかせの副菜
鉄分！ひじきとほうれん草の京人参ドレッシング

HC	437	10.7	11.9	69.8	2.0
DX	671	16.4	21.3	100.2	2.8

25 Merry Christmas

プレミアム

📷 エビフライ～たっぷり卵のタルタル～
📷 ローストチキンのデミグラスシチュー
きのこのトリュフソース炒め～ Christmas 仕立て～
かぶと春菊の淡雪サラダ
いちごのロールケーキ

HC	427	11.9	10.2	71.6	1.8
DX	628	18.3	16.1	101.0	2.4

28 ピリ辛でご飯がすすむ

📷 ピリッと痺れるひき肉と野菜の坦々炒め
国産鶏ごぼうのしぐれ煮フライ
カニ風味かまぼこの天ぷら
切干大根煮
ポテトサラダ

HC	473	12.4	12.9	74.9	2.0
DX	697	18.7	20.6	106.4	2.4

29

お休み

30

お休み

31

お休み

※写真はイメージです ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしておりません。ご了承ください。※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。 あらかじめご了承ください。

※📷マークは写真で紹介しているメニューです。