

# 2024年1月18日～1月31日メニュー

| 1/18 (木)   | 1/19 (金)   | 1/20 (土)   | 1/22 (月)  | 1/23 (火)   | 1/24 (水)  |
|--|--|--|---|--|---|
| 346Kカロリー   | 384Kカロリー   | 455Kカロリー   | 387Kカロリー  | 422Kカロリー   | 377Kカロリー  |
| 油淋鶏  | ジャンボしゅうまいと<br>えび入り三角春巻辛子醤油付  | 鶏肉とじゃがいもの<br>ガーリック炒め   | <b>大きいです!!</b><br>えびかつ粒マスタードマヨ  | 豚肉の和風マリネ   | 鶏肉の塩麴漬焼   |
| 豚ロース甘辛味噌焼<br>ほっけの塩焼<br>煮物(がんも・結びしらたき)<br>キャベツと小松菜のおひたし<br>黒こしょうパスタ<br>漬物 | タンドリーチキン<br>麻婆豆腐<br>桜えびとねぎのかき揚げ<br>パスタ焼そば<br>れんこんのきんぴら<br>漬物         | 和菜メンチかつ<br>塩昆布バターのスパゲティ<br>生姜天煮<br>大根の梅おかか<br>三色豆<br>漬物                                    | 豚ロース唐揚げ甘辛たれ<br>挽肉チンジャオロース<br>野菜酸辣湯(サンラータン)風<br>キャベツの干草漬<br>手作りねぎ焼<br>漬物 | 鶏の唐揚げ名古屋風(2ヶ)<br>茄子と挽肉のトマトカレー<br>ごぼうと油揚げのおかずサラダ<br>わかめとねぎのぬた<br>わさび醤油パスタ<br>漬物 | のり弁風かつおぶしだし醤油<br>(白身魚フライ・ちくわ磯辺揚げ<br>・味付のり・きんぴら)<br>茄子の味噌そぼろあんかけ<br>切干大根ときくらげのマヨネーズ味<br>わかめの酢の物・漬物 |
| 1/25 (木)   | 1/26 (金)   | 1/27 (土)   | 1/29 (月)  | 1/30 (火)   | 1/31 (水)  |
| <b>スペシャルデー!</b><br>518Kカロリー  | 388Kカロリー   | 418Kカロリー   | 494Kカロリー  | 445Kカロリー   | 368Kカロリー  |
| チキン&フィッシュ南蛮  | 揚げ鶏のトマトソース   | ベーコンマヨ<br>クランチカツ   | 豚ロース西京味噌焼   | きのこと筍の<br>生姜炊き込み御飯   | 豚肉のねぎ塩麴漬焼   |
| 黒胡椒ソースのハンバーグ<br>おろし豚丼<br>ペネサラダ<br>一夜漬ゆず大根<br>白菜キムチ・漬物                    | ゴーヤチャンプルー<br>ハムポテトサラダフライ<br>大根と挽肉の生姜煮<br>ねぎ塩もやし<br>スパゲティアラビアータ<br>漬物 | 大豆ミート・豆腐・野菜の旨煮<br>MIXピーマンあさりのパスタ<br>コンニャク土佐炒り<br>大根・人参・小松菜ナムル(ピリ辛)<br>キャベツ・ウィンナーマヨ和え<br>漬物 | 牛肉メンチかつ<br>野菜のかき揚げ<br>炊き合わせ(高野豆腐・<br>玉こんにゃく・ちくわ)<br>さばの塩焼<br>紅生姜        | 豚肉のしぐれ煮<br>揚げ出し豆腐味噌そぼろ<br>塩焼そば・お好み焼風<br>キャベツと大根の浅漬<br>ひじきと切干大根の佃煮<br>漬物        | チキンおろし竜田<br>さばの味噌煮<br>そば屋風カレー<br>かにクリーミーコロッケ<br>わかめのピリ辛和え<br>漬物                                   |

※食品衛生上お弁当は涼しいところで保管したうえで、

1時頃までに、お召し上がりください。

※個別のアレルゲンには対応していません。御理解の程よろしく願いいたします。

(カロリー表示) 表中のカロリーは副食のみです。

ライスのみは388Kカロリーです。

ライスで使用しているお米は国産米です。

TEL (027)-382-7755

FAX (027)-382-0320

FAX (027)-382-0707

まごころの味 (株) 若松屋

<http://wakamatsuya-bento.com>

Gmail:wakamatsuya7755@gmail.com

