

ランチBOX ¥500 おかずのみ ¥400
エネルギー



11月1日 (金)	11月2日 (土)
ごはん	英進トライアル 終日休業
チーズインハンバーグ トマトソース	
ブロッコリーのミモザ和え	
南瓜の煮物	
764kcal	
(P)26.6 (F)17.2 (塩分) 3.4	

	11月4日 (月)	11月5日 (火)	11月6日 (水)	11月7日 (木)	11月8日 (金)	11月9日 (土)
ランチBOX ¥500 おかずのみ ¥400	振替休日	シェフのおまかせ	ごはん	ごはん	鶏そぼろ丼	
		ランチBOX	バジルチキンソテー	鮭フライ カニクリームコロッケ	肉詰いなり煮	
		メニューは当日のお楽しみ	ポテトサラダ	青菜ときのこのお浸し		
			ピーマン肉詰めフライ	マカロニの ケチャップソテー		
エネルギー		789kcal (P)30.1 (F)23.6 (塩分) 2.0	977kcal (P)32.4 (F)41.2 (塩分) 2.5	877kcal (P)23.0 (F)31.6 (塩分) 2.8	666kcal (P)27.1 (F)17.5 (塩分) 2.6	

	11月11日 (月)	11月12日 (火)	11月13日 (水)	11月14日 (木)	11月15日 (金)	11月16日 (土)
ランチBOX ¥500 おかずのみ ¥400	麻婆豆腐丼	シェフのおまかせ	ロコモコ丼	ごはん	ごはん	天丼
	えび焼売	ランチBOX	アスパラとウィンナーの マスタードソテー	油淋鶏	白身魚の甘酢あんかけ	漬物
		メニューは当日のお楽しみ		海藻ツナサラダ	肉じゃが	
				厚焼卵	青菜のお浸し	
エネルギー	722kcal (P)23.3 (F)22.4 (塩分) 3.0	855kcal (P)24.3 (F) 29.4 (塩分) 3.9	689kcal (P)25.4 (F)19.7 (塩分) 2.0	789kcal (P)28.8 (F)26.1 (塩分) 2.2	719kcal (P)27.8 (F)16.8 (塩分) 3.3	706kcal (P)14.5 (F)18.8 (塩分) 3.6

	11月18日 (月)	11月19日 (火)	11月20日 (水)	11月21日 (木)	11月22日 (金)	11月23日 (土)
ランチBOX ¥500 おかずのみ ¥400	ごはん	シェフのおまかせ	のりタルタル丼	パイコー飯	ご飯	勤労感謝の日
	豚肉の生姜焼き	ランチBOX	キャベツの生姜和え	春雨サラダ	回鍋肉	
	里芋のそぼろ煮	メニューは当日のお楽しみ			けんちん煮	
	きのこ ウィンナーのソテー				白身魚フライ	
エネルギー	1065kcal (P)30.6 (F)52.6 (塩分) 2.7	742kcal (P)29.3 (F)18.8 (塩分) 2.7	948kcal (P)35.9 (F)32.6 (塩分) 3.2	785kcal (P)28.2 (F)22.1 (塩分) 1.8	726kcal (P)30.7 (F)19.4 (塩分) 2.7	

	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)	11月30日 (土)
ランチBOX ¥500 おかずのみ ¥400	ごはん	シェフのおまかせ	ごはん	ごはん	チャーシュー丼	
	鶏肉とカシューナッツの 中華炒め	ランチBOX	マグロステーキカツ	鶏肉のソテー コーンクリームソース	フルーツゼリー	
	もやしのナムル	メニューは当日のお楽しみ	青菜のごま和え	大学芋		
	肉シューマイ		ロールキャベツ煮	ブロッコリーと ハムの和え物		
エネルギー	909kcal (P)35.1 (F)32.5 (塩分) 3.7	827kcal (P)33.6 (F)26.9 (塩分) 2.0	679kcal (P)23.2 (F)16.3 (塩分) 3.0	815kcal (P)27.2 (F)27.8 (塩分) 1.4	871kcal (P)25.3 (F)39.1 (塩分) 1.3	

※材料入手の都合により、献立内容を変更することがございます。あらかじめご了承下さい。