

11月

日替りメニュー

微酸性電解水を使用しノロウイルス等の
予防対策をしております。

コロナに負けるな!
国民一丸となって、
協力し、助け合い、
乗り越えましょう。

私どものお弁当は出来る限り自分たちの目の届く
ところで製造・加工されている食品・材料を使用
する事を基本にしております。

◆お米は、こだわりの国産新米 山形米 100%使用

ヘルシー 美味しい 安い

美華月ごぜん

<p>★ 【五目炊き込み ご飯の日】</p> <p>★ 【ご当地メニュー】 ホッケのちゃんちゃん焼き風</p> <p>★ 彩り春雨マヨサラダ</p> <p>◆ 小松菜の胡麻和え ◆ 酢の物 ・熱量/362kcal・タンパク質/16.6g ・脂質/15.5g・塩分/2.9g</p>	<p>15 月</p> <p>★ 16 火</p> <p>★ バターの香りが アクセントになり 食欲をそそる一品です♪!</p> <p>★ バター香る イタリアン肉じゃが</p> <p>★ 若竹煮 ★ スライスさつま揚げ</p> <p>◆ キャロットラペ ◆ 赤ウィナーソテー ・熱量/363kcal・タンパク質/15.8g ・脂質/15.8g・塩分/3.1g</p>	<p>★ ハンバーグ デミグラスソース スイートコーン添え</p> <p>★ 旬ほうれん草と ベーコンのクリームパスタ</p> <p>★ ブロッコリ旨塩胡麻和え</p> <p>◆ 金平ごぼう ◆ メンマもやし ・熱量/370kcal・タンパク質/16.5g ・脂質/16.6g・塩分/2.8g</p>	<p>★ きざみ生姜牛丼 【アタマ】</p> <p>★ 旬レンコン 彩ホワイトクリームソース煮</p> <p>★ 蒸し鶏の酢の物</p> <p>◆ 金山寺味噌 ◆ ほうれん草もやし和え ・熱量/366kcal・タンパク質/16.6g ・脂質/15.9g・塩分/3.1g</p>	<p>★ 脂が程よく乗ってとっっても おすすめの一品です!!</p> <p>★ 【ノルウェー産】 サバの味噌だれかけ</p> <p>★ さつま芋と大豆のトマト煮 ★ 旬野菜の 煮物盛り合わせ3品</p> <p>◆ 切干大根とオクラの和え物 ◆ 酢の物 ・熱量/363kcal・タンパク質/17.2g ・脂質/17.1g・塩分/2.9g</p>	<p>★ カレーの 竜田揚げ 具沢山きのごあんかけ</p> <p>★ 中華風野菜炒め</p> <p>★ キャベツマヨ炒め</p> <p>◆ 五目白和え ◆ すずしろと桜エビのふりかけ ・熱量/361kcal・タンパク質/17.2g ・脂質/16.8g・塩分/3.2g</p>
<p>★ 【関西風すき焼きの味】 牛丼風【アタマ】</p> <p>★ ひじき煮枝豆和え</p> <p>★ 菜の花辛し和え</p> <p>◆ もやしのナムル ◆ 酢の物 ・熱量/361kcal・タンパク質/16.9g ・脂質/16.5g・塩分/2.9g</p>	<p>22 月</p> <p>★ 23 火</p> <p>★ 勤労感謝の日</p> <p>★ ミートボールと キャベツのとろ〜り クリーム煮 グリンピース添え</p> <p>★ 春雨中華炒め ★ マカロニサラダ</p> <p>◆ マカロニサラダ ◆ ブロッコリーごま和え ・熱量/368kcal・タンパク質/17.3g ・脂質/16.4g・塩分/3.0g</p>	<p>★ 栄養も満点のひと皿に!</p> <p>★ 鮭のバター しょうゆソテー ブロッコリー添え</p> <p>★ さつま揚げと キャベツの味噌炒め</p> <p>★ がんも煮</p> <p>◆ インゲンの胡麻和え ◆ 金時豆 ・熱量/369kcal・タンパク質/16.9g ・脂質/17.5g・塩分/2.8g</p>	<p>★ 【ご当地メニュー】 タコライス風 【半熟卵添え】</p> <p>★ マカロニカレークリーム煮</p> <p>★ 竹輪ビーフン炒め</p> <p>◆ 大根高菜油炒め ◆ もやししそ和え ・熱量/365kcal・タンパク質/15.6g ・脂質/16.5g・塩分/3.2g</p>	<p>★ ケチャップ風味の酸味を 抑えた甘酢あんです♪!</p> <p>★ 彩り野菜☆ 鶏唐揚げの甘酢あん(酢鶏)</p> <p>★ スパゲティーサラダ</p> <p>★ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 たっぷりゴマ和え</p> <p>◆ 大根の三色煮 ◆ 秋茄子の揚げ浸し ・熱量/370kcal・タンパク質/16.5g ・脂質/17.3g・塩分/2.8g</p>	<p>★ 白身魚と豆腐の しんじょうの なめこみぞれあんかけ</p> <p>★ 細切り昆布の煮付け</p> <p>★ じゃが芋煮</p> <p>◆ 紅白かまぼこ春雨の酢味噌和え ◆ 高野豆腐含め煮 ・熱量/363kcal・タンパク質/17.8g ・脂質/16.2g・塩分/3.1g</p>
<p>★ リコピンたっぷりのソースを トッピングした、健康的な一品です!!</p> <p>★ 鱈(アジ)の 完熟トマトソース スイートコーン添え</p> <p>★ 春雨とハムの中華和え ★ あさりと玉葱のワイン蒸し</p> <p>◆ ねぎとちくわの酢味噌和え ◆ インゲンお浸し ・熱量/364kcal・タンパク質/17.1g ・脂質/16.8g・塩分/2.8g</p>	<p>★ 29 月</p> <p>★ 30 火</p> <p>★ ちよつと夫人の 麻婆豆腐 グリンピース添え</p> <p>★ ビーフン野菜炒め</p> <p>★ ノリ塩じゃが芋 バター風味</p> <p>◆ こんにゃくおかか煮 ◆ がんも煮 ・熱量/371kcal・タンパク質/19.0g ・脂質/18.0g・塩分/3.5g</p>	<p>12/1 水</p> 	<p>2 木</p> 	<p>3 金</p>	<p>4 土</p> 

※仕入れの都合により多少の変更を
させて頂く場合もございます。

※野菜を中心に、栄養バランスに気をつけた季節メニューをご紹介します。 ※ライスのカロリーは180gで303kcalが目安です。

美華月ごぜん

TEL. 03-5808-0141
FAX. 03-5603-0140

ご注文は、毎朝8:30~お受け致しております。 ※追加オーダーは、当社のオペレーターまでお気軽にご相談ください。 ※会議用弁当、行業弁当、オードブル等、ご予算に応じて承ります。

食中毒防止ご協力をお願い

◆ 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。 ◆ 直射日光の当たる場所、極端に湿度の高いジメジメした場所に置かないでください。 ◆ 隣の当たらない風通しの良い場所に保管してください。 ◆ 若し方が一開蓋後、異臭・異物・異変が見られた時は、即時に飲食を中止して当店までご連絡ください。

災害等によってメニュー
を変更せざるを得ない
場合がございますので
予めご了承ください。

