

1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。

ヘルシー 美味しい 安い

## 美華月ごぜん

◇お米は、こだわりの国産新米 山形米 100%使用

12/27  
月



### 明けましておめでとう御座います。

本年もスタッフ一同より一層お客様にご満足いた  
だけるサービスを心がける所存です。

28  
火



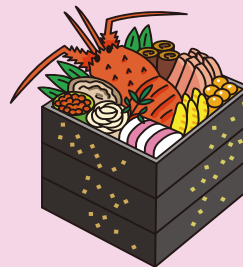
29  
水



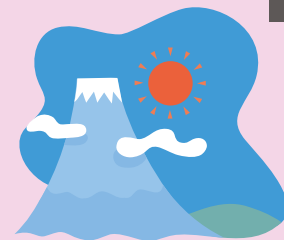
30  
木



31  
金



元日 1/1  
土



3  
月



### お正月メニュー

#### ★『お赤飯の日』

- ★牛すき焼き  
春菊を添えて♪
- ★冷めても美味しい♡  
甘栗入り紫芋  
コロッケ【半分】

- ◆かぼちゃのいとこ煮
- ◆じっくり煮込んだ ほっくりレンコン煮  
・熱量/363kcal・タンパク質/17.8g  
・脂質/16.2g・塩分/3.1g

4  
火

#### ★『桜えびと枝豆の 炊き込みご飯の日』

- ★照り焼き  
チキンステーキ
- ★五目ひじき煮

- ◆野菜炒め
- ◆山菜の和え物  
・熱量/361kcal・タンパク質/16.9g  
・脂質/16.5g・塩分/2.9g

5  
水



6  
木

◇当地メニューの  
タコライスにイメージして  
調理しました!!

#### ★具沢山タコライス風 『半熟卵添え』

- ★煮物盛り合わせ3品
- ★インゲンたっぷりごま和え

- ◆もやしナムル ◆ワカメ生姜和え  
・熱量/368kcal・タンパク質/17.3g  
・脂質/16.4g・塩分/3.0g

#### ★『七草と飯の日』

- ★煮込みハンバーグ  
和風デミグラスソース  
彩野菜添え
- ★切り干し大根煮

- ◆オクラおかか和え
- ◆きのごガーリックソテー  
・熱量/369kcal・タンパク質/16.9g  
・脂質/17.5g・塩分/2.8g

7  
金



◇当地メニューのチャンチャン焼きを  
イメージして調理しました!!

#### ★『◇当地』野菜たっぷり ホッケのちゃんちゃん焼き

- ★春雨中華炒め
- ★旨塩ブロッコリー  
カニカマあんかけ

- ◆きゅうりと春雨の酢の物
- ◆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

8  
土

成人の日 10  
月

- ★『豆ごはんの日』
- ★カニシューマイ2個付  
\*野菜あんかけ\*
- ★春雨中華炒め

- ◆ひじき煮枝豆和え
- ◆菜の花の辛し和え  
・熱量/364kcal・タンパク質/17.1g  
・脂質/16.8g・塩分/2.8g



#### ★白身魚のホワイト クリームソース ほうれん草添え

- ★ブロッコリー  
トマトソース煮
- ★旬春菊きのこ和え

- ◆白菜と油揚げのお浸し
- ◆ワカメ生姜和え  
・熱量/361kcal・タンパク質/17.4g  
・脂質/17.4g・塩分/2.9g

11  
火

人気メニューのご紹介です  
是非ご賞味ください!

#### ★煮込みデミグラス ハンバーグ 花形人参添え

- ★季節の野菜の  
煮物盛り合わせ3品
- ★エビシューマイ2個付け
- ◆厚焼き玉子
- ◆ほうれん草ともやしのおかか和え  
・熱量/370kcal・タンパク質/17.4g  
・脂質/17.4g・塩分/2.9g

12  
水

さばのみそ煮は定番の一品。  
ゆずの風味を効かせて、  
ちょっとアレンジ!

#### ★ノルウェーサバの ゆず味噌仕立て

- ★さつま揚げと野菜の煮物
- ★五目おから煮
- ◆里芋ごま煮
- ◆きのごソテー  
・熱量/368kcal・タンパク質/16.2g  
・脂質/16.8g・塩分/3.0g

13  
木

#### ★ポーク生姜焼き

- ★煮物盛り合わせ3品
- ★野菜炒め

- ◆コーンツナサラダ
- ◆春雨の酢の物  
・熱量/365kcal・タンパク質/15.6g  
・脂質/16.6g・塩分/3.1g

14  
金



#### ★秋鮭の塩焼き なめこみぞれ あんかけ

- ★ブロッコリー  
カレーソース煮
- ★中華風和え物

- ◆卵の花サラダ
- ◆もやし三色ピーマンソテー  
・熱量/368kcal・タンパク質/18.1g  
・脂質/17.0g・塩分/3.2g

15  
土

\*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。

