

10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

★ 完熟トマトパツル 煮込みミートボール **16月**

★旬 茄子と里芋の揚げ浸し人参添え

★マカロニソテー

◆しそやし和え
◆菜の花油揚げの和え物
・熱量/363kcal・タンパク質/15.8g
・脂質/15.8g・塩分/3.1g

★ タラの生姜照り焼き 彩野菜添え **17火**

★彩り春雨マヨサラダ

★中華旨煮

◆オクラ佃煮和え
◆ほうれん草ごま和え
・熱量/370kcal・タンパク質/16.5g
・脂質/16.6g・塩分/2.8g

★ 柔メンマ 牛丼 [アタマ] **18水**

★和風スパゲティ

★大根の染煮

◆ごぼう梅和え
◆チンゲン菜とコーンソテーのガーリック炒め
・熱量/366kcal・タンパク質/16.6g
・脂質/15.9g・塩分/3.1g

★ ご飯が進むピリ辛! 卵でまるやかイカチリ豆腐 **19木**

★ほっこり優しい甘さ かぼちゃの甘煮

★ほうれん草の和え物

◆大根と椎茸の煮物
◆ワカメ生姜和え
・熱量/363kcal・タンパク質/17.2g
・脂質/17.1g・塩分/2.9g

★ 豆腐ステーキ [旬青梗菜となめこのとろとろ和風煮添え] **20金**

★マカロニマヨサラダ

★旬甘辛レンコン炒め煮

◆小松菜と油揚げのお浸し
◆白滝の中華和え
・熱量/361kcal・タンパク質/17.2g
・脂質/16.8g・塩分/3.2g

★ めっちゃうま♡ チキンステーキ **21土**

★旬野菜とウインナーの炒め物

★春雨彩マヨサラダ

◆きのこソテー
◆キャベツマヨ炒め
・熱量/362kcal・タンパク質/16.6g
・脂質/15.5g・塩分/2.9g

★ ご飯にかければハヤシライスに♪! ピーフハヤシ ブロッコリー添え **23月**

★ひじきとMIXビーンズマヨサラダ

★彩り五目ビーフ炒め

◆酢味噌和え
◆あさりと玉葱のワイン蒸し
・熱量/368kcal・タンパク質/17.3g
・脂質/16.4g・塩分/3.0g

★ チーズが中から出て来て、トマトソースとの相性も抜群です! 完熟トマトソースのチーズインハンバーグ **24火**

★ほうれん草ごま和え

★大根べっこう煮

◆もやしメンマ炒め
◆昆布大豆甘煮
・熱量/369kcal・タンパク質/16.9g
・脂質/17.5g・塩分/2.8g

★ 高級 赤魚の照り煮 彩野菜添え **25水**

★コーンポテトサラダ

★ひじき入り白和え

◆酢の物
◆おかず生姜
・熱量/365kcal・タンパク質/15.6g
・脂質/16.5g・塩分/3.2g

★ チキンステーキの香味ソース 万能ねぎ添え **26木**

★切り干し大根煮

★オクラのおかか和え

◆ワカメの胡麻和えナムル風
◆佃煮
・熱量/370kcal・タンパク質/16.5g
・脂質/17.3g・塩分/2.8g

★ 北海道の郷土料理 ホッケのちゃんちゃん焼き風 **27金**

★甘辛ごぼうの胡麻和え

★ほうれん草お浸し

◆大根と人参のサラダ
◆スイートコーンソテー
・熱量/363kcal・タンパク質/17.8g
・脂質/16.2g・塩分/3.1g

★ かぼちゃと鶏ひき肉のホワイトクリームソース **28土**

★けんちん煮

★五目大豆煮

◆白菜ベーコン煮
◆金時豆
・熱量/361kcal・タンパク質/16.9g
・脂質/16.5g・塩分/2.9g

★ 白身魚の トマトソース チーズパン粉香草焼き **30月**

★中華野菜炒め

★大学芋黒ゴマかけ

◆大根出汁煮
◆コーンソテー
・熱量/368kcal・タンパク質/16.2g
・脂質/16.8g・塩分/3.0g


★ ポン酢でさっぱりとした風味ですが、ごはんにもよく合います! ぜひご賞味ください! 何處でも食べたくなる! スキーマと豚肉のしょうがぼん酢 **31火**

★ Halloween ♪ パンプキンのクリームソース

★大根マヨ炒め

◆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/17.4g
・脂質/17.4g・塩分/2.9g

11/1 水



2 木



3 金



4 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。

