

2021年 1月の献立表

※献立枠記載の栄養成分は米飯を含めたものです。

					1日(金)
雷門 700円					お休みをさせていただきます。
吾妻 520円					
言問 470円					
副菜(共通)					
					4日(月)
雷門 700円	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の黒胡椒ソテー ・鶏の唐揚げ 熱量883Kcal たんぱく質47.8g 脂質34.6g 食塩量3.4g	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ささみチーズフライ ・さわらの幽庵焼き 熱量781Kcal たんぱく質33.9g 脂質17.6g 食塩量3.6g	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶり大根照り煮 ・豚の生姜焼き 熱量889Kcal たんぱく質38.4g 脂質35.6g 食塩量4.4g	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の菜種焼き ・かれの揚げだし 熱量767Kcal たんぱく質32.3g 脂質27.6g 食塩量3.3g	<ul style="list-style-type: none"> ・まぐろかつ ・和風おろしチキンバーグ 熱量799Kcal たんぱく質38.5g 脂質23.0g 食塩量4.2g
吾妻 520円	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の黒胡椒ソテー ・メンチカツ 熱量706Kcal たんぱく質32.3g 脂質20.6g 食塩量3.5g	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ささみチーズフライ ・マカロニトマトソテー 熱量703Kcal たんぱく質23.3g 脂質12.0g 食塩量3.8g	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶり大根照り煮 ・ゆず味噌こんにゃく 熱量678Kcal たんぱく質25.0g 脂質19.9g 食塩量3.0g	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の菜種焼き ・バジルウインナー 熱量709Kcal たんぱく質25.0g 脂質28.8g 食塩量2.9g	<ul style="list-style-type: none"> ・まぐろかつ ・たたきごぼう 熱量602Kcal たんぱく質22.6g 脂質12.9g 食塩量2.7g
言問 470円	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の唐揚げ 熱量763Kcal たんぱく質33.4g 脂質30.8g 食塩量2.9g	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの幽庵焼き 熱量597Kcal たんぱく質23.2g 脂質11.6g 食塩量2.7g	<ul style="list-style-type: none"> ・豚の生姜焼き 熱量672Kcal たんぱく質22.4g 脂質23.1g 食塩量3.3g	<ul style="list-style-type: none"> ・かれの揚げだし 熱量542Kcal たんぱく質18.1g 脂質11.5g 食塩量2.7g	<ul style="list-style-type: none"> ・和風おろしチキンバーグ 熱量648Kcal たんぱく質28.4g 脂質17.1g 食塩量3.7g
副菜(共通)	<ul style="list-style-type: none"> ・ぜんまいの煮付け ・いんげんのサラダ ・蒸し海老焼売 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきの煮物 ・切干大根梅おほかサラダ ・かぼちゃ煮込み時豆添え 	<ul style="list-style-type: none"> ・きんぴらごぼう ・菜の花ピーナッツ和え ・野菜コロッケ 	<ul style="list-style-type: none"> ・切昆布の煮物 ・ポテトサラダ ・なすの田楽 	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこのガーリックバター炒め ・海藻サラダ ・スパイシーイタリアンオムレツ
					11日(月)
雷門 700円		<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の山賊焼き ・鮭南蛮漬 熱量938Kcal たんぱく質50.1g 脂質32.1g 食塩量3.1g	<ul style="list-style-type: none"> ・サバの竜田揚げ ・ガーリックチキン 熱量941Kcal たんぱく質34.5g 脂質36.4g 食塩量3.7g	<ul style="list-style-type: none"> ・手作りハンバーグ ・アジフライ 熱量1053Kcal たんぱく質42.7g 脂質45.6g 食塩量4.4g	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚粕漬け焼 ・豚肉の豆板醤炒め 熱量823Kcal たんぱく質36.2g 脂質29.1g 食塩量3.5g
吾妻 520円	お休みをさせていただきます。	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の山賊焼き ・いかのフリッター 熱量867Kcal たんぱく質39.1g 脂質31.2g 食塩量3.2g	<ul style="list-style-type: none"> ・サバの竜田揚げ ・ちくわのいそべ揚げ 熱量784Kcal たんぱく質23.1g 脂質26.9g 食塩量3.7g	<ul style="list-style-type: none"> ・手作りハンバーグ ・ミニ鮭フライ 熱量941Kcal たんぱく質35.0g 脂質42.0g 食塩量4.0g	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚粕漬け焼 ・しいたけ海老詰めフライ 熱量663Kcal たんぱく質26.2g 脂質16.6g 食塩量2.6g
言問 470円		<ul style="list-style-type: none"> ・鮭南蛮漬 熱量938Kcal たんぱく質34.8g 脂質19.4g 食塩量2.3g	<ul style="list-style-type: none"> ・ガーリックチキン 熱量724Kcal たんぱく質26.7g 脂質18.8g 食塩量2.3g	<ul style="list-style-type: none"> ・アジフライ 熱量690Kcal たんぱく質23.0g 脂質26.1g 食塩量2.5g	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の豆板醤炒め 熱量823Kcal たんぱく質23.9g 脂質26.1g 食塩量3.2g
副菜(共通)		<ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の蕨そぼろあん ・菜の花のごま味噌和え ・かに焼売 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン炒め ・彩り豆とハムのサラダ ・かぼちゃのハチミツ煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャーマンソテー ・ツナサラダ ・たまごロール 	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじんしりしり ・ぬた和え ・大学芋
					18日(月)
雷門 700円	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の粒マスタード焼き ・さばのみそ煮 熱量913Kcal たんぱく質32.9g 脂質41.2g 食塩量4.4g	<ul style="list-style-type: none"> ・かじきの油淋鶏風 ・豚すき焼き煮 熱量902Kcal たんぱく質40.1g 脂質34.3g 食塩量4.8g	<ul style="list-style-type: none"> ・厚切りポークスタミナ焼き ・アジの蒲焼き風 熱量856Kcal たんぱく質32.0g 脂質29.5g 食塩量4.0g	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のてりマヨ焼き ・揚げ鶏香味野菜ソース 熱量1021Kcal たんぱく質48.0g 脂質38.7g 食塩量5.6g	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏天ぷら盛り合わせ ・鯖のねぎポン酢 熱量902Kcal たんぱく質44.1g 脂質30.4g 食塩量3.7g
吾妻 520円	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の粒マスタード焼き ・和風たらこスパゲッティ 熱量794Kcal たんぱく質27.3g 脂質30.6g 食塩量3.5g	<ul style="list-style-type: none"> ・かじきの油淋鶏風 ・海鮮チヂミ 熱量716Kcal たんぱく質25.8g 脂質22.5g 食塩量3.8g	<ul style="list-style-type: none"> ・厚切りポークスタミナ焼き ・ジャンボ焼売 熱量784Kcal たんぱく質28.1g 脂質26.4g 食塩量3.9g	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のてりマヨ焼き ・肉団子甘酢あん 熱量785Kcal たんぱく質30.6g 脂質23.3g 食塩量5.0g	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏天ぷら盛り合わせ ・山芋短冊揚げ 熱量810Kcal たんぱく質31.9g 脂質28.5g 食塩量3.6g
言問 470円	<ul style="list-style-type: none"> ・さばのみそ煮 熱量616Kcal たんぱく質17.2g 脂質20.8g 食塩量3.4g	<ul style="list-style-type: none"> ・豚すき焼き煮 熱量640Kcal たんぱく質25.3g 脂質18.2g 食塩量3.3g	<ul style="list-style-type: none"> ・アジの蒲焼き風 熱量578Kcal たんぱく質18.7g 脂質12.7g 食塩量2.6g	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ鶏香味野菜ソース 熱量806Kcal たんぱく質33.2g 脂質26.8g 食塩量4.8g	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖のねぎポン酢 熱量609Kcal たんぱく質22.4g 脂質16.9g 食塩量2.5g
副菜(共通)	<ul style="list-style-type: none"> ・牛蒡とつきこんぴり辛炒め ・イカフライ ・揚げだし茄子 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目豆 ・わかめと胡瓜の酢の物 ・えび餃子アジアンソース 	<ul style="list-style-type: none"> ・切干大根の煮物 ・舞茸のきんぴら ・菜の花の酢みそかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ・挽肉チャプチェ ・ザーサイと蒸し鶏の和え物 ・さつま芋とブルーベリー紅茶煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・筑前煮 ・ひじきのサラダ ・こんにゃくステーキ
					25日(月)
雷門 700円	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚蒸焼きおろしソース ・野菜たっぷりチキン南蛮 熱量1028Kcal たんぱく質43.0g 脂質42.2g 食塩量4.6g	<ul style="list-style-type: none"> ・串カツ盛合せ ・白身魚の香草焼き 熱量869Kcal たんぱく質31.8g 脂質25.2g 食塩量4.5g	<ul style="list-style-type: none"> ・かじきのフリッター ・チキンソテーねぎ塩たれ 熱量1019Kcal たんぱく質42.3g 脂質48.4g 食塩量4.3g	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国風鶏の唐揚げ ・サバのみりん焼き 熱量1002Kcal たんぱく質43.0g 脂質42.0g 食塩量4.0g	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のタルタルソース焼き ・とんかつ 熱量901Kcal たんぱく質40.1g 脂質32.8g 食塩量4.0g
吾妻 520円	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚蒸焼きおろしソース ・たけのこ天ぷら 熱量769Kcal たんぱく質28.3g 脂質23.2g 食塩量3.7g	<ul style="list-style-type: none"> ・串カツ盛合せ ・ミニオムレツ 熱量742Kcal たんぱく質23.6g 脂質19.4g 食塩量4.2g	<ul style="list-style-type: none"> ・かじきのフリッター ・ソース焼きそば 熱量824Kcal たんぱく質30.2g 脂質31.7g 食塩量2.9g	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国風鶏の唐揚げ ・かぼちゃの甘煮 熱量857Kcal たんぱく質34.1g 脂質28.7g 食塩量4.0g	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のタルタルソース焼き ・かにクリーミーコロッケ 熱量780Kcal たんぱく質33.2g 脂質27.5g 食塩量3.7g
言問 470円	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜たっぷりチキン南蛮 熱量895Kcal たんぱく質28.7g 脂質38.3g 食塩量2.9g	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の香草焼き 熱量629Kcal たんぱく質22.3g 脂質13.8g 食塩量3.1g	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンソテーねぎ塩たれ 熱量708Kcal たんぱく質26.1g 脂質28.3g 食塩量3.5g	<ul style="list-style-type: none"> ・サバのみりん焼き 熱量629Kcal たんぱく質20.4g 脂質19.4g 食塩量2.4g	<ul style="list-style-type: none"> ・とんかつ 熱量712Kcal たんぱく質23.0g 脂質23.4g 食塩量3.1g
副菜(共通)	<ul style="list-style-type: none"> ・マーボー茄子 ・ちくわのサラダ ・さつま芋のレモン煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・つきこん炒り煮 ・がんと含め煮 ・切干大根なます 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきと大豆の煮物 ・アジアン風春巻き ・小松菜のポン酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・蓮根と春雨のそぼろ炒め ・えだまめ豆腐の煮物 ・菜の花からし和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・とりごぼう炒め ・マカロニサラダ ・たまごロール

数量限定 日替り丼弁当 470円～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
海鮮フライタルタル丼 470円	手作りゴロゴロチャーシューの レタス炒飯 唐揚げ付き 470円	親子丼 470円	ソースヒレカツ重 470円	お正月洋食弁当 1,000円

※土日祝のお弁当につきましては、お問い合わせいただきますようお願いいたします。※仕入れの都合により献立の内容が変わることもございます。
※丼弁当は数に限りがございます。ご注文は前日までとさせていただきます。売り切れの際はご容赦ください。