

# 月に1度の39 sDay

## 1/17(金)

### 厚切り/豚生姜焼き



公式 SNS 更新中!



本社営業所

敦賀営業所

TEL.0778-52-6660

TEL.0770-21-2770

FAX.0778-52-9088

FAX.0770-21-2779

## あいランチ



スマホでメニューが見られます!

国産米を使用 (米トレーサビリティ法に準じ表示)

1月13日(月)

祝日

1月14日(火)

- ★鯖の竜田揚げ
- ・肉団子ケチャップ煮
- ・さつま揚げきんぴら
- ・わかめの酢の物



437kcal/ たんぱく質 21.3g 脂質 19.9g  
炭水化物 36.3g 食塩相当量 2.8g

1月15日(水)

- ★すき焼き風煮
- ・3種野菜のかき揚げ
- ・マカロニサラダ
- ・チンゲン菜炒め



338kcal/ たんぱく質 10.3g 脂質 15.5g  
炭水化物 37.4g 食塩相当量 4.1g

1月16日(木)

- ★鶏の竜田揚げ
- ・塩焼きそば
- ・ごぼうサラダ
- ・昆布の酢の物



438kcal/ たんぱく質 18.1g 脂質 22.8g  
炭水化物 31.2g 食塩相当量 2.2g

1月17日(金) 39'sDay

- ★厚切り豚の生姜焼き
- ・ツナじゃが
- ・スパゲティナポリタン
- ・ゼリー



おすすめ

385kcal/ たんぱく質 21.2g 脂質 17.6g  
炭水化物 30.6g 食塩相当量 5.2g

毎週土曜日は「おまかせメニュー」でお届けします。  
食材の都合によりメニューが変更する場合がございます。

1月20日(月)

- ★ハンバーグトマトソース
- ・ビーフカレー炒め
- ・切干大根煮
- ・大豆サラダ



376kcal/ たんぱく質 16.7g 脂質 17g  
炭水化物 33.9g 食塩相当量 3g

1月21日(火)

- ★鶏の味噌胡麻焼き
- ・ひじき煮
- ・バンサンスー
- ・ポテトサラダ

きのこ炊込ご飯



440kcal/ たんぱく質 25.1g 脂質 19.7g  
炭水化物 29.5g 食塩相当量 3.1g

1月22日(水)

- ★オムレツチリソース
- ・野菜コロケ
- ・きんぴらごぼう
- ・青菜のおかか煮



352kcal/ たんぱく質 13.7g 脂質 14g  
炭水化物 32.1g 食塩相当量 3.5g

1月23日(木)

- ★ホキの揚げ煮
- ・蓮根のきんぴら
- ・マカロニサラダ
- ・野菜春巻き



367kcal/ たんぱく質 14.6g 脂質 17.9g  
炭水化物 35.8g 食塩相当量 3.5g

1月24日(金)

- ★メンチカツ
- ・ポークカレー
- ・チャーシュー入りもやし炒め
- ・筍とコーンサラダ

人気メニュー

332kcal/ たんぱく質 12.3g 脂質 17g  
炭水化物 33g 食塩相当量 2.7g

## 和風ランチ



国産米を使用 (米トレーサビリティ法に準じ表示)

1月13日(月)

祝日

1月14日(火)

- ★ハンバーグ焼きおろしポン酢
- ・さつま揚げきんぴら
- ・春雨サラダ



338kcal/ たんぱく質 12.6g 脂質 17.4g  
炭水化物 32.5g 食塩相当量 2.2g

1月15日(水)

- ★カラスガレイ照り焼き
- ・切干大根煮
- ・マカロニサラダ



人気メニュー

257kcal/ たんぱく質 20g 脂質 8.6g  
炭水化物 21.8g 食塩相当量 2.8g

1月16日(木)

- ★鯖の塩焼き
- ・ひじき煮
- ・ごぼうサラダ



338kcal/ たんぱく質 16.3g 脂質 19.5g  
炭水化物 22.2g 食塩相当量 2.9g

1月17日(金)

- ★メバルの照り焼き
- ・ツナじゃが煮
- ・法菜のおかか煮



216kcal/ たんぱく質 22.8g 脂質 4.7g  
炭水化物 19.9g 食塩相当量 2.3g

1月20日(月)

- ★ホッケの塩焼き
- ・大根そぼろあんかけ
- ・大豆サラダ



249kcal/ たんぱく質 19.2g 脂質 12.9g  
炭水化物 9.7g 食塩相当量 1.7g

1月21日(火)

- ★鯖の味噌煮
- ・鶏天ぷら
- ・バンサンスー



416kcal/ たんぱく質 24.5g 脂質 22.7g  
炭水化物 17.4g 食塩相当量 3.4g

1月22日(水)

- ★かき揚げ&イカ天
- ・青じそとツナのスパゲティ
- ・もやしチンゲン菜辛子和え



309kcal/ たんぱく質 12.8g 脂質 16.8g  
炭水化物 21.8g 食塩相当量 1.6g

1月23日(木)

- ★鶏の竜田揚げ野菜あんかけ
- ・ごぼ天と人参の煮物
- ・マカロニサラダ



489kcal/ たんぱく質 23.4g 脂質 26g  
炭水化物 26.6g 食塩相当量 2.6g

1月24日(金)

- ★アジの南部焼き
- ・ビーフン炒め
- ・筍とコーンサラダ



494kcal/ たんぱく質 32.8g 脂質 31.2g  
炭水化物 17.8g 食塩相当量 2g

数に限りがございますのでお早めにご注文下さい。食材の都合によりメニューが変更する場合がございます。毎週土曜日は、お休みです。



## スマイルパン

151種類

3個セット(税込) 420円

・完全予約制 ・火曜日～金曜日 ・消費期限はお届けの日の翌日まで

1/14(火)

お休み

1/15(水)

1/10(金) 12時締切り



- ・マヨコーンパン
- ・ラムレーズン
- ・メロンパン

1/16(木)

1/14(火) 12時締切り



- ♥へび年パン
- ・チーズカレーパン
- ・黒糖クリームロール

1/17(金)

1/15(水) 12時締切り



- ・ハムクロワッサン
- ・チョコいちごパン
- ・大粒ピーナツロール

1/21(火)

1/17(金) 12時締切り



- ・焼きカレーパン
- ・キャラメルクロワッサン
- ・チョコチップクリームロール

1/22(水)

1/20(月) 12時締切り



- ・ガーリックチーズフランス
- ・ダブルチョコデニッシュ
- ・キャラメルクリームロール

1/23(木)

1/21(火) 12時締切り



- ・ポテトウインナーピザ
- ・シュガーデニッシュ
- ・くるみのこしあんパン

1/24(金)

1/22(水) 12時締切り



- ・ダブルチーズパン
- ・ピーナツクロワッサン
- ・バターステッキ

# 1/21(火)

## きのこ炊込ご御飯

