

1月

# Seibu Menu

1月15日(月)~26日(金)

・普通ライス386kcal  
・大盛りライス554kcal

◆ 毎週月曜日は麦ごはんの日 ◆ カロリー控えめ! 栄養素たっぷり!

<p>15日(月) 麦ごはん</p> <p><b>とんかつ</b> 玉子あん</p> <p>・高野豆腐の煮物 ・玉葱パプリカ炒め</p> <p><b>H</b> 鯖の塩焼き</p> <p>カロリー 530kcal   ハッピー   エコ 456kcal</p>	<p>16日(火) 大人気!</p> <p><b>チキンカツ</b> &amp; <b>焼きそば</b></p> <p>・ハーフコーン ・ひじきの胡麻ドレサラダ</p> <p><b>H</b> ミニ手作り春巻き</p> <p>カロリー 425kcal   ハッピー   エコ 363kcal</p>	<p>17日(水) 新メニュー</p> <p><b>豚の照り焼き</b></p> <p>・スパイシーポテト ・昆布と大豆煮</p> <p><b>H</b> 揚げ出し豆腐</p> <p>カロリー 374kcal   ハッピー   エコ 287kcal</p>
<p>18日(木) Wメイン! 本日のごはん 雑穀ごはん</p> <p><b>カレーコロッケ</b> &amp; <b>白身フライ</b></p> <p>・大根の味噌煮 ・明太白滝</p> <p><b>H</b> 中華風オムレツ</p> <p>カロリー 402kcal   ハッピー   エコ 358kcal</p>	<p>19日(金) 大分名物</p> <p><b>とん天</b> 天つゆ</p> <p>・ピーマン ・青菜のお浸し</p> <p><b>H</b> 蒸し餃子</p> <p>カロリー 400kcal   ハッピー   エコ 323kcal</p>	
<p>22日(月) 麦ごはん</p> <p>コーンたっぷり <b>メンチカツ</b> &amp; <b>アジフライ</b></p> <p>・高野豆腐の卵とじ ・ピーマンのオイスターソース炒め</p> <p><b>H</b> ピリ辛ねぎ天</p> <p>カロリー 347kcal   ハッピー   エコ 296kcal</p>	<p>23日(火) 好評!</p> <p><b>豚の味噌焼き</b></p> <p>・春雨の中華煮 ・ひじき煮</p> <p><b>H</b> イカフライ</p> <p>カロリー 280kcal   ハッピー   エコ 205kcal</p>	<p>24日(水) 手作り!</p> <p><b>和風ハンバーグ</b> 手作りおろしソース</p> <p>・マカロニパプリカソース</p> <p><b>H</b> ハムカツ</p> <p>カロリー 318kcal   ハッピー   エコ 216kcal</p>
<p>25日(木) 特弁 本日のごはん ドライカレー</p> <p><b>チキンステーキ</b> 本格 柚子胡椒 (小袋付き) ※絡みに合わせてご使用下さい</p> <p>・厚揚げの煮物 ・もやしのナムル</p> <p><b>H</b> エビカツ</p> <p>カロリー 487kcal   ハッピー   エコ 404kcal</p>	<p>26日(金) うまい!</p> <p><b>焼肉</b></p> <p>・竹輪の磯辺天 ・山クラゲの煮物</p> <p><b>H</b> アジの照焼き</p> <p>カロリー 424kcal   ハッピー   エコ 333kcal</p>	

セイブ おいしー  
FAX 0120-712-014 ☎ 0120-27-1212  
FAX 0942-27-3241 それ以外のお客様 ☎ 0942-27-1212

※材料入手の関係で多少の変更をさせて頂く場合もございます。ご理解下さい。  
※お弁当は涼しい場所に保管され、配達日の13時までにお召し上がり下さい。食中毒には十分ご注意ください。お問い合わせは、食中毒には十分ご注意ください。お問い合わせは、食中毒には十分ご注意ください。  
もし異常を感じた場合は喫食をやめ、すぐに当社にご連絡下さい。  
※栄養成分につきましては五訂増補日本食品標準成分表に基づく 2010年3月9日時点での当社計算値です。

おべんとうのセイブ



お客様の「おいしいっ」を  
めざして奮闘中...