



11/30~12/12ヘルシーデリシャスランチ

11/30日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
クリームシチュー(鶏) ほうれん草ソテー もずくともやしのサラダ 大学芋 惣菜 漬物 ごはん	赤魚の金山寺味噌漬け焼き 里芋の青の川風味 冷やしなすのごまソース やわらかようかん 惣菜 漬物 ごはん	豚にら玉(卵) 南瓜のゆず煮 10品目卵の花 まんじゅう 惣菜 漬物 ごはん	白身魚の菜の花クリーム 茄子の肉味噌かけ 白菜と刻み昆布のかくや和え フルーツあんみつ 惣菜 漬物 ふいかけごはん	すきやき(牛) 棒餃子 もやしの胡麻しそ和え 杏仁豆腐 惣菜 漬物 ごはん	チキンステーキ 刻み昆布の炒め煮 厚焼玉子大根卸し添え ぶどう 惣菜 漬物 ごはん
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
鮭のレモンマヨネーズソース 巾着の炊き合せ かぶのサラダ 水まんじゅう 惣菜 漬物 ごはん	蒸鶏の胡麻ソース こんにゃく生姜ソテー 千層餅サイと油揚げのさつと煮 大学芋 惣菜 漬物 ごはん	白身魚のしょうゆ麹焼 切り干し大根の炒め煮ゆず風味 菜種和え やわらかようかん 惣菜 漬物 ごはん	肉じゃが(豚) カニクリームコロッケ もやしの辛子醤油和え まんじゅう 惣菜 漬物 ふいかけごはん	鮭ハンバーグ 冬瓜大豆ミートマーボー キャベツたっぷりポテサラ フルーツあんみつ 惣菜 漬物 ごはん	親子焼き(鶏・卵) 里芋のみそだれ和え 野菜としぼわかめ合わせ オレンジ 惣菜 漬物 ごはん

予約制
510円

(本体473円税37円)



ホームページはこちら

お弁当の
みやこ亭

600キロカロリー前後【半ライス】の塩分
控えめで手作りのおかずが多く、デ
ザート付のお弁当。
ご飯は半ライス160g・普通盛250g
からお選びください

☎ 03-3619-1150

FAX 03-3617-3817

当日の仕入れの都合でおかずが変更になることもございますのでご了承ください。

お召し上がりの昼食弁当は食品衛生上午後2時までにお召し上がりください

空容器は次回お届けの際、回収となりますので恐縮ではございますが「かるく水洗い」にご協力ください

電子レンジで温めますと漬物の塩分で容器が焦げたり、変形することがありますので使用しないようお願いいたします。