

## 12月美笑の日替りランチ（おかず） 480円（税込）

ご予約は午前9時までに（数量限定）

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
<b>蒸し豚の酢醤油</b> エッグサラダ ごぼうの青のり金平 336Kcal	<b>豆腐ハンバーグ</b> ひじきと大豆煮 ほうれん草のおかか和え 435kcal	<b>白身フライ</b> 大根とがんもの煮付け イカとブロッコリーのサラダ 351kcal	<b>麻婆ナス</b> 野菜コロッケ 五目煮 419kcal	<b>鯖の荒こしょう焼き</b> かぼちゃとちくわ煮 ブロッコリーとスクランブルエッグ 342Kcal	<b>揚げ鶏の五目あん</b> むきえびのイタリアンサラダ さつま芋の唐揚げ 436kcal
8	9	10	11	12	13
<b>八宝菜</b> ひじきのサラダ 糸コンの炒め煮 296kcal	<b>ホキの天ぷら</b> ごぼう天と野菜煮 ビーフンの炒め煮 322kcal	<b>おでん風煮</b> 野菜炒め さつま芋甘煮 314kcal	<b>豚と青菜のソテー</b> 大根としらすの炒り煮 里芋の味噌和え 305kcal	<b>トンカツ</b> 白菜と揚げの炒め煮 ポテトとりんごのサラダ 442kcal	<b>イカとちくわのチリソース</b> 五目煮 チンゲン菜ともやしのナムル 297Kcal
15	16	17	18	19	20
<b>鮭の塩焼き</b> 肉じゃが煮 切り干し大根の酢の物 368Kcal	<b>ハンバーグの野菜あんかけ</b> 白身フライ 筑前煮 394kcal	<b>鯖の幽庵焼き</b> コロッケ 人参と枝豆の白和え 342kcal	<b>豚肉のごま味噌和え</b> 煮合わせ マカロニサラダ 368kcal	<b>肉団子のきのこ煮</b> じゃが芋のマリネ 小松菜のかわり和え 385kcal	<b>酢豚</b> 白菜とベーコンの炒り煮 中華サラダ 422Kcal
22	23	24	25	26	27
<b>鮭の梅味噌焼き</b> 揚げ出し豆腐 ミックスベジタブルの玉子とじ 356Kcal	<b>鶏と大根のつや煮</b> 五色野菜のさっと煮 小松菜とちくわのごま和え 373Kcal	<b>アジフライ</b> 鶏とじゃが芋蒸し煮 がんも煮 381Kcal	<b>鯖の竜田揚げ</b> ロールキャベツ かぼちゃと糸昆布煮 366Kcal	<b>白菜と豚のクリーム煮</b> 野菜コロッケ 大根のたらこ炒め 276Kcal	<b>アジの蒲焼き</b> 野菜炒め ごぼうサラダ 346Kcal
29	30	 <b>温かいものを食べて 寒い冬を乗り切りましょう</b>  12月31日から1月4日まで、お休みとさせていただきます。			
<b>鶏のカレー風味揚げ</b> ハムのマリネ ほうれん草のソテー 420Kcal	<b>鯖の照り焼き</b> えのきの卵とじ キャベツのごま和え 347Kcal				

日替わりランチは仕入れの都合上内容変更もあります ※ご飯は（別途料金）選べます

December

