

1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
 1 January	本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。 早寝、早起き、食事をしっかりと 一年を健康にすごしましょう。		お休み	お休み	お休み
5	6	7	8	9	10
ポークマリネ ニラの卵とじ 小松菜のさっと煮 435kcal	春巻き 厚揚げの生姜煮 プロッコリーのクリームソースかけ 458kcal	ホキの野菜和え イカとニラの炒め物 マカロニサラダ 357kcal	チキンカツ 絹さやとエビの玉子とじ 野菜炒め 421Kcal	豚とピーマンの炒め物 大根サラダ ほうれん草のスクランブルエッグ 363kcal	鯖のみそ煮 ごぼうサラダ ひじき煮 334kcal
12	13	14	15	16	17
お休み 	イカフライ 大根とちくわ煮 小松菜とカニカマのマヨ和え 321kcal	鶏の照り焼き カボチャと糸昆布煮 セロリーと人参の金平 415kcal	鯖の竜田揚げ さつま芋とりんごのサラダ ごぼうの旨煮 325Kcal	中華風煮 厚揚げと竹の子煮 わかめのサラダ 386Kcal	鰯の西京焼き えのきの卵とじ キャベツのごま和え 347Kcal
19	20	21	22	23	24
イカの天ぷら おでん風煮 カニカマの酢の物 297kcal	鶏の南蛮 糸コン煮 パンプキンサラダ 419kcal	煮込みハンバーグ ポテトとハムのサラダ れんこん金平 326Kcal	ゆで豚の和風たれ 厚揚げの五目煮 なすのそぼろ煮 333kcal	トンカツ 冬瓜のあんかけ ひじきのサラダ 452Kcal	鮭の塩焼き イカの煮付け キャベツのサラダ 327Kcal
26	27	28	29	30	31
鶏のチリソース かぼちゃとアゲの煮物 炒り玉子 413kcal	肉じゃがコロッケ さつま芋の揚げ煮 ほうれん草の五色和え 322Kcal	アジフライ 白菜の煮付け 五目大豆 346Kcal	チキン南蛮 高野とネギの卵とじ 大根サラダ 407Kcal	蒸し豚の酢醤油 ごぼうの青のり金平 スクランブルエッグサラダ 345Kcal	太刀魚の唐揚げマリネソース ひじき煮 里芋サラダ 410Kcal

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