

食べることを
楽しみたい!!

弁 =お弁当
お =おかず

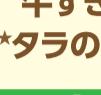
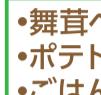
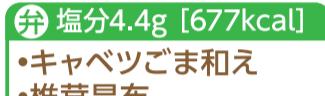
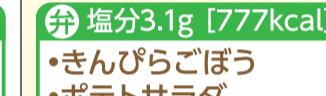
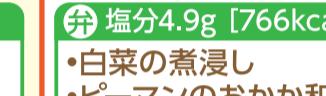
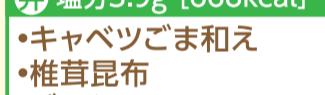
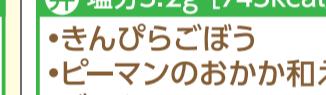
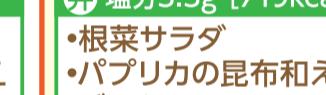
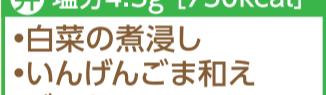
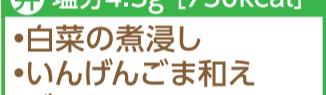
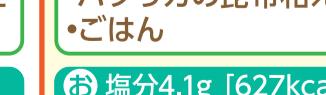
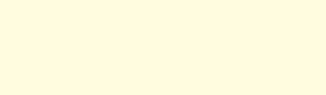
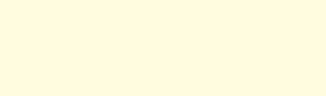
2023年11月こんだて表

添付ソース

・天つゆ・オリジナルソース・マヨしょうゆ

★印の付いたメニューには、上記のいずれかの添付ソースがつきます。

詳しくは、店舗スタッフかお届けスタッフにご確認ください。

月	火	水	木	金	土	日
30 赤口 野菜たっぷり 120g以上(きのこ・海藻含む。いも類は含まない) 食塩相当量3.0g以下 上記マークがついている献立のお弁当は、大阪府が定めるヘルシーメニュー(プレV.O.S.)です。  	31 先勝 *  	1 締切日 友引 牛すき煮と *タラの天ぷら 弁 塩分3.3g [719kcal] ・根菜サラダ ・パプリカの昆布和え ・ごはん お 塩分4.1g [627kcal] ・ミニハンバーグ ・根菜サラダ ・パプリカの昆布和え・漬物  	2 先負 野菜炒めと *チキンかつ 弁 塩分3.7g [742kcal] ・舞茸ベーコン ・ポテトサラダ ・ごはん お 塩分4.7g [505kcal] ・煮物 ・舞茸ベーコン ・ポテトサラダ・高菜  	3 文化の日 仏滅 	4 大安	5 赤口
6 先勝 鶏の旨煮と しょうが焼 弁 塩分4.4g [677kcal] ・キャベツごま和え ・椎茸昆布 ・ごはん お 塩分5.2g [493kcal] ・紅鮭塩焼き ・キャベツごま和え ・椎茸昆布・漬物  	7 友引 ハンバーグと *コロッケ 弁 塩分3.1g [777kcal] ・きんぴらごぼう ・ポテトサラダ ・ごはん お 塩分4.0g [606kcal] ・とり天黒酢 ・きんぴらごぼう ・ポテトサラダ・高菜  	8 締切日 先負 さばの煮付けと 豚バラなす炒め 弁 塩分4.9g [766kcal] ・白菜の煮浸し ・ピーマンのおかか和え ・ごはん お 塩分5.4g [551kcal] ・ブロッコリーとベーコンのタルタル和え ・白菜の煮浸し ・ピーマンのおかか和え・漬物  	9 仏滅 鶏すき煮と タラの黒酢あんかけ 弁 塩分4.5g [684kcal] ・パプリカの昆布和え ・舞茸ベーコン ・ごはん お 塩分4.6g [518kcal] ・ジャーマンポテト ・パプリカの昆布和え ・舞茸ベーコン・高菜  	10 大安 豚肉のキャベツ炒めと *秋野菜の天ぷら 弁 塩分2.1g [695kcal] ・根菜サラダ ・いんげんごま和え ・ごはん お 塩分2.7g [523kcal] ・唐揚 ・根菜サラダ ・いんげんごま和え・漬物  	11 赤口	12 先勝
13 仏滅 豚バラ大根と *タラフライ 弁 塩分3.9g [668kcal] ・キャベツごま和え ・椎茸昆布 ・ごはん お 塩分4.6g [504kcal] ・たまご焼・ウインナー ・キャベツごま和え ・椎茸昆布・漬物  	14 大安 とり天黒酢あんかけと ベーコンたまご炒め 弁 塩分3.2g [745kcal] ・きんぴらごぼう ・ピーマンのおかか和え ・ごはん お 塩分3.9g [683kcal] ・牛焼肉 ・きんぴらごぼう ・ピーマンのおかか和え・高菜  	15 締切日 赤口 牛すき煮と *タラの天ぷら 弁 塩分3.3g [719kcal] ・根菜サラダ ・パプリカの昆布和え ・ごはん お 塩分4.1g [627kcal] ・ミニハンバーグ ・根菜サラダ ・パプリカの昆布和え・漬物  	16 先勝 野菜炒めと *チキンかつ 弁 塩分3.7g [742kcal] ・舞茸ベーコン ・ポテトサラダ ・ごはん お 塩分4.7g [505kcal] ・煮物 ・舞茸ベーコン ・ポテトサラダ・高菜  	17 友引 豚バラごぼう炒めと 焼さば 弁 塩分4.3g [750kcal] ・白菜の煮浸し ・いんげんごま和え ・ごはん お 塩分5.0g [597kcal] ・スパゲティサラダ ・白菜の煮浸し ・いんげんごま和え・漬物  	18 先負	19 仏滅
20 大安 鶏の旨煮と しょうが焼 弁 塩分4.4g [677kcal] ・キャベツごま和え ・椎茸昆布 ・ごはん お 塩分5.2g [493kcal] ・紅鮭塩焼き ・キャベツごま和え ・椎茸昆布・漬物  	21 赤口 ハンバーグと *コロッケ 弁 塩分3.1g [777kcal] ・きんぴらごぼう ・ポテトサラダ ・ごはん お 塩分4.0g [606kcal] ・とり天黒酢 ・きんぴらごぼう ・ポテトサラダ・高菜  	22 締切日 先勝 さばの煮付けと 豚バラなす炒め 弁 塩分4.9g [766kcal] ・白菜の煮浸し ・ピーマンのおかか和え ・ごはん お 塩分5.4g [551kcal] ・ブロッコリーとベーコンのタルタル和え ・白菜の煮浸し ・ピーマンのおかか和え・漬物  	23 勤労感謝の日 友引 	24 先負 豚肉のキャベツ炒めと *秋野菜の天ぷら 弁 塩分2.1g [695kcal] ・根菜サラダ ・いんげんごま和え ・ごはん お 塩分2.7g [523kcal] ・唐揚 ・根菜サラダ ・いんげんごま和え・漬物  	25 仏滅	26 大安
27 赤口 豚バラ大根と *タラフライ 弁 塩分3.9g [668kcal] ・キャベツごま和え ・椎茸昆布 ・ごはん お 塩分4.6g [504kcal] ・たまご焼・ウインナー ・キャベツごま和え ・椎茸昆布・漬物  	28 先勝 とり天黒酢あんかけと ベーコンたまご炒め 弁 塩分3.2g [745kcal] ・きんぴらごぼう ・ピーマンのおかか和え ・ごはん お 塩分3.9g [683kcal] ・牛焼肉 ・きんぴらごぼう ・ピーマンのおかか和え・高菜  	29 締切日 友引 牛すき煮と *タラの天ぷら 弁 塩分3.3g [719kcal] ・根菜サラダ ・パプリカの昆布和え ・ごはん お 塩分4.1g [627kcal] ・ミニハンバーグ ・根菜サラダ ・パプリカの昆布和え・漬物  	30 先負 野菜炒めと *チキンかつ 弁 塩分3.7g [742kcal] ・舞茸ベーコン ・ポテトサラダ ・ごはん お 塩分4.7g [505kcal] ・煮物 ・舞茸ベーコン ・ポテトサラダ・高菜  	1 仏滅 *  	2 大安	3 赤口