

11-12月

Seibu Menu

11月20日(月) ~ 12月1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>20日(月) 麦ごはん</p> <p>鯖のみりん焼 & 磯辺かき揚げ</p> <p>・青菜の中華煮 ・春雨のマヨサラダ</p> <p>揚げ餃子</p> <p>カロリー ハッピー 597kcal エコ 518kcal</p>	<p>21日(火) 好評!</p> <p>豚の ピリ辛味噌炒め</p> <p>・たっぷり枝豆フライ ・ピーマンのドレッシング和え</p> <p>五目玉子焼き</p> <p>カロリー ハッピー 319kcal エコ 277kcal</p>	<p>22日(水) 大人気!</p> <p>鶏の 唐揚げ</p> <p>甘辛だれ ・ナポリタン ・白菜の酢味噌和え</p> <p>秋刀魚の塩焼き</p> <p>カロリー ハッピー 509kcal エコ 416kcal</p>
<p>23日(木)</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>祝日のため、お休みです</p>	<p>24日(金)</p> <p>本日のごはん ゆかりご飯</p> <p>鶏の 山賊焼</p> <p>ピリッと辛い 粒胡椒を加えた スパイシーな味</p> <p>・大根の味噌煮 ・コールスローサラダ</p> <p>白身フライ~オーロラソース~</p> <p>カロリー ハッピー 518 kcal エコ 382 kcal</p>	
<p>27日(月) 麦ごはん</p> <p>ハムと玉子の サラダフライ</p> <p>手作り タルタルソース ・高菜ピーマン ・マリネ</p> <p>メバルのマヨネーズ焼き</p> <p>カロリー ハッピー 464kcal エコ 396kcal</p>	<p>28日(火) うまい!</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>・クランキーチキン・オクラの胡麻和え</p> <p>キャベツ焼き~お好みソース~</p> <p>カロリー ハッピー 304kcal エコ 272kcal</p>	<p>29日(水) 特弁</p> <p>セイブ お楽しみ</p> <p>詳しくは別チラシにて!</p>
<p>30日(木)</p> <p>手作り!</p> <p>和風 ハンバーグ</p> <p>ジャポネソース ・冬瓜の煮物 ・切干大根煮</p> <p>エビカツ</p> <p>カロリー ハッピー 290 kcal エコ 227 kcal</p>	<p>12月1日(金)</p> <p>牛の旨味 たっぷり!</p> <p>牛肉 コロケ</p> <p>・おでん風煮 ・青菜の煮浸し</p> <p>アジの七味焼き</p> <p>カロリー ハッピー 315 kcal エコ 276 kcal</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。食中毒には十分ご注意ください。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...!