

# ドリームランチ (昼食)



カロリー表示にはご飯250Kcalが含まれます

\* 様

# こんだて



11月23日～12月6日

月	火	水	木	金	土	日
<b>11月23日</b> 588kcal 塩分2.5g <b>家常豆腐</b> じゃが芋とベーコンの煮物 ブロッコリーの和え物 レモン漬け	<b>11月24日</b> 551kcal 塩分1.9g <b>鯖の醤油麴焼き</b> 里芋のそぼろあん コールスローサラダ もやしとニラの和え物	<b>11月25日</b> 526kcal 塩分2.3g <b>ポークビーンズ</b> 切り昆布の五目煮 豆板醤和え ブロッコリーサラダ	<b>11月26日</b> 588kcal 塩分2.3g <b>かじきの竜田揚げ</b> 卵の花 オイマヨ和え なます <small>原材料の一部に 卵 を含む</small>	<b>11月27日</b> 550kcal 塩分1.7g <b>ポークソテー</b> 炊き合わせ 小松菜サラダ もやしの酢の物 <small>原材料の一部に 小麦 を含む</small>	<b>11月28日</b> 567kcal 塩分1.9g <b>秋刀魚の塩焼き</b> 切干大根煮 カラフルソテー ブロッコリーとかにかまの和え物	<b>11月29日</b> 休み
<b>11月30日</b> 602kcal 塩分2.4g <b>白身魚のチーズ焼き</b> 肉じゃが 中華風サラダ 人参サラダ <small>原材料の一部に 乳 を含む</small>	<b>12月1日</b> 604kcal 塩分1.4g <b>天ぷら</b> 白菜の煮浸し さつま芋のサラダ ごま味噌和え <small>原材料の一部に 卵、小麦 を含む</small>	<b>12月2日</b> 541kcal 塩分2.4g <b>カレイのおろし煮</b> バター炒め 南瓜サラダ ゆず大根 <small>原材料の一部に 卵、乳 を含む</small>	<b>12月3日</b> 562kcal 塩分2.5g <b>酢豚</b> チンゲン菜の煮浸し 中華和え 塩こうじ漬け	<b>12月4日</b> 576kcal 塩分2.1g <b>鮭の西京漬け焼き</b> 南瓜のそぼろ煮 塩昆布和え きつね和え	<b>12月5日</b> 598kcal 塩分2.0g <b>回鍋肉</b> さつま芋のオレンジ煮 納豆和え 浅漬け	<b>12月6日</b> 休み



ワークハウスドリーム 電話 260-6888

都合により、変更することがございます。ご了承下さい。