

※予告なく商品内容に一部変更が生じる場合がございます

※当日の14時までにお召し上がりください

※記載の栄養価数値はおかずのみです。

※ごはん200g=336kcal

浜の家

日替り お弁当

火

11/3

文化の日

木

11/5

エネルギー
370kcal

たんぱく質
15g

脂質
22.7g

食塩
2.9g

炭水化物
24.3g

食物繊維
4.2g



キャベツとごぼうの
フレンチドレ

若竹煮

玉子サラダ
フライ

月

11/2

エネルギー
414kcal

たんぱく質
21.2g

脂質
21g

食塩
2.8g

炭水化物
32.2g

食物繊維
5.2g

豚キムチ



大根なます

さつま揚げと
小松菜煮浸し

イトヨリ鯛
開き塩焼き

水

11/4

エネルギー
444kcal

たんぱく質
22.4g

脂質
21.6g

食塩
3.2g

炭水化物
32.2g

食物繊維
9.5g

酢鶏



ほうれん草と
ハムのソテー

金平蒟蒻

カレー
ポテトサラダ

金

11/6

エネルギー
541kcal

たんぱく質
31.2g

脂質
25.9g

食塩
3g

炭水化物
43.8g

食物繊維
11.1g

海老フライ & 鶏天



オクラと野沢菜の
松前漬風

しろ菜と椎茸の
うま煮

ニラともやしの
ひき肉炒め

土

11/7

ロールキャベツ

【アレルギー情報】

◇ご注文・お問い合わせ◇

お弁当

☎ 06-6493-7147

パウム・ライスバーガー・スイーツなど

☎ 080-3219-8876

ティラミス

プレーン・チョコ

2個入り1,400円



11月の商品!!

おろしハンバーグ
ライスバーガー

大葉香る

大根おろしジュレでさっぱり

1個330円



ご注文：LINEまたはTEL

お支払：当日現金・PayPay・月末払い

