

[門前仲町校お弁当] 2月メニュー※月・金の夕食のみ

門前仲町校お弁当業者: 有明のお弁当



10 国 タルタルとの相性抜群 HC:499kcal / 17.7g / 15.6g / 62.6g / 2.4g
DX:866kcal / 30.1g / 34.9g / 95.0g / 3.8g

- 宮崎郷土料理チキン南蛮風〜タルタル添え〜
さばの醤油煮
・高野と花魁の煮物 ・小松菜のピーナッツ和え
・大根と人参の紅白なます

11 国

お休み



12 国 コロっとサクッと HC:467kcal / 15.4g / 10.8g / 67.9g / 2.9g
DX:650kcal / 21.6g / 15.5g / 93.0g / 3.7g

- 絶品☆ホタテ風味フライ
肉詰め油揚げの炊いたん
・竹の子の土佐煮 ・3種の海苔とオクラのネバネバ仕立て
・ポテトサラダ



13 国 ネギと生巻の香味ダレ HC:531kcal / 15.5g / 15.1g / 75.6g / 2.3g
DX:812kcal / 24.0g / 26.9g / 107.5g / 3.1g

- やみつき香味ダレの油淋鶏
ちくわとキャベツのマヨソース炒め
・ひじき煮 ・ひとくちデミ〜ピリ辛ダレ〜
・じゃことかわいのゆずマリネ



14 国 バレンタインデー HC:450kcal / 16.1g / 11.1g / 61.8g / 2.0g
DX:690kcal / 26.2g / 18.5g / 98.4g / 2.8g

- 淡路島産玉葱入りハンバーグ〜大根と玉葱の白おろし〜
チキンとポテトの濃厚豆乳きのこクリーム煮
・カボチャ〜彩り野菜のトマト煮〜
・国産河北菜とサラダこんにゃくの和風サラダ
・くるみ入り濃厚チョコレートブラウニー



17 国 エビは高たんぱく質 HC:496kcal / 14.8g / 14.0g / 69.6g / 2.3g
DX:688kcal / 20.1g / 20.2g / 94.4g / 2.7g

- エビフライ〜具沢山タルタルソース〜
肉団子とカニの中華煮込み
・結びこんにゃくの和風煮〜山椒風味〜
・かぶと水菜の高菜炒め ・マカロニサラダ



18 国 脂がのった天然もの HC:438kcal / 16.3g / 9.2g / 64.4g / 2.1g
DX:637kcal / 26.1g / 13.5g / 91.0g / 2.8g

- 蒸し鶏と野菜の3種チーズのシーザーソース
オホーツク海の恵み 天然サーモンフライ
・大根の味噌煮 ・ヤングコーンのトマトチリ炒め
・店主おすすめのサラダ



19 水 ご飯によく合う1品! HC:503kcal / 14.4g / 14.2g / 71.2g / 1.9g
DX:748kcal / 21.5g / 23.0g / 101.8g / 2.7g

- 焼き豚・チンゲン菜・卵の焼肉タレ炒め
国産鶏ごぼうのしぐれ煮フライ
・まんまるごま豆腐 ・おまかせの副菜
・スナップエンドウのアンチョビサラダ



20 水 洋食のデミハンバーグ HC:531kcal / 15.0g / 11.6g / 65.8g / 1.9g
DX:785kcal / 20.3g / 17.1g / 91.4g / 2.6g

- デミグラスソースの煮込みハンバーグ
職人仕立ての白身魚フライ
・切干大根煮 ・きたあかりポテトのほくほくフライ
・サーモンと枝豆のマヨサラダ



21 金 お肉+野菜で健康 HC:509kcal / 15.5g / 13.2g / 72.8g / 1.7g
DX:736kcal / 21.2g / 21.7g / 100.8g / 2.6g

- 牛肉のビビンバ
トマトとベーコンのクリーミーフライ
・さばの塩焼き ・ちくわの白和え ・おまかせデザート

24 国

お休み



25 国 梅としそで抗酸化作用 HC:463kcal / 16.0g / 11.3g / 64.5g / 2.2g
DX:645kcal / 24.1g / 14.5g / 91.1g / 2.8g

- 若鶏ささみの梅しそ揚げ
あんこうのおろし煮風

・精進がんと煮 ・小松菜ともやしのナムル ・ポテトサラダ



26 水 ぶりぶり海老カツ! HC:485kcal / 17.3g / 12.8g / 66.1g / 2.3g
DX:737kcal / 25.5g / 22.3g / 95.7g / 2.9g

- 海老カツ〜ソース〜
お楽しみの1品

・刺さつまの和風あん ・わかめとネギのサクサク醤油炒め
・カリフラワーとキヌアの淡雪サラダ



27 水 北海道和歌町のキャベツ HC:422kcal / 16.9g / 12.0g / 71.5g / 1.9g
DX:686kcal / 27.5g / 16.5g / 103.5g / 2.6g

- 甘味が特徴! 北海道越冬キャベツのメンチカツ
シーフードのオニオンチャプチェ

・ひじき煮 ・紅あずまざつま芋の甘露煮
・切干の炒めなます〜ゆず風味〜



28 金 まるやかチキンカレー HC:469kcal / 18.1g / 15.3g / 64.6g / 1.8g
DX:744kcal / 25.6g / 27.6g / 91.0g / 2.5g

- バターチキンカレー煮込み
さんまの梅肉大葉フライ

・高野と卵の煮物 ・ピリ辛イカのちぎり揚げ
・ピーズと彩り野菜のマスタードマヨサラダ