

12月 日替ランチメニュー

お味噌汁付き

1食 700円 (税込)

プラス 200円でお飲み物をお付けできます。

〈コーヒー・紅茶・アイ스티ー・アップルジュース・ココア〉

月	火	水	木	金
お総菜:里芋の田楽	お総菜:白菜とさつま揚げの煮物	お総菜:シーフードマリネ	お総菜:春菊のガーリックソテー	お総菜:かきあえなます
1日	2日	3日	4日	5日
ごはん 回鍋肉 かぼちゃの煮物 和風マカロニサラダ 587kcal	ごはん 鶏肉のからあげ(塩こうじ) きのこごぼうのきんぴら ほうれん草のゆずごまあえ 569kcal	ごはん 豚肉のしょうが焼き カリフラワーのカレー炒め キャベツのおかかあえ 571kcal	ごはん さばのねぎみそ焼き 小松菜の卵とじ煮 人参のサラダ 598kcal	ごはん 豆腐のえびあんかけ ちくわの磯辺揚げ 白菜の中華和え 579kcal
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん 白身魚のカレーマヨ焼き 大根の洋風煮 ほうれん草のゆずごまあえ 561kcal	ごはん 大根と豚肉のみそ炒め かぼちゃの煮物 温野菜ホワイトソースかけ 587kcal	ごはん 鶏肉のなめこおろし煮 きのこごぼうのきんぴら 和風マカロニサラダ 588kcal	ごはん 厚揚げの肉あんかけ カリフラワーのカレー炒め 白菜の中華和え 565kcal	ごはん 鮭のピザ焼き 小松菜の卵とじ煮 人参のサラダ 597kcal
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん すきやき風煮 ちくわの磯辺揚げ キャベツのおかかあえ 579kcal	ごはん 鶏肉のピカタ 大根の洋風煮 和風マカロニサラダ 576kcal	ごはん 白身魚のピリ辛煮 小松菜の卵とじ煮 白菜の中華和え 564kcal	ごはん 野菜と鶏肉の甘酢あん かぼちゃの煮物 ほうれん草のゆずごまあえ 591kcal	ごはん ハンバーグ和風ソース きのこごぼうのきんぴら 温野菜ホワイトソースかけ 588kcal
22日	23日	24日	25日	26日
ごはん 鶏肉のごま照り焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草のゆずごまあえ 572kcal	ごはん 鮭の香味ソースかけ ちくわの磯辺揚げ キャベツのおかかあえ 563kcal	ピラフ 鶏肉のカレークリーム 大根の洋風煮 人参のサラダ 598kcal	ごはん 豚肉の梅しそはさみかつ 小松菜の卵とじ煮 温野菜ホワイトソースかけ 585kcal	ごはん 和風ロールキャベツ カリフラワーのカレー炒め 白菜の中華和え 564kcal



年末年始は12月27日～1月4日までお休みです。



※ 食材の都合によりメニューを変更することがあります。ご了承ください。

※ テイクアウトもできます。

喫茶・ギャラリー あとばんす

電話:025-265-5900 ファックス:025-265-5960