

# 2月 Customerランチ



2月1日～2月15日  
メニューに記載されているカロリーは、おかずのみのカロリーです。  
ごはんは463kcalです。

日	献立	一言
1日(水)	鶏肉のとんてき風 ナポリタンスパ わらびの和え物 497 Kal	<p>食事バランスガイド</p>
2日(木)	南瓜の挽肉フライ 里芋とコーンのサラダ 大根と豚肉の炒め物 382 Kal	
3日(金)	カレードーナツ 蒟蒻とザーサイの炒め物 木耳の胡麻和え 395 Kal	
4日(土)	豚肉の焼肉風 青梗菜とツナの煮物 茄子の生姜煮 470 Kal	
6日(月)	鶏肉の唐揚げ 切干大根のピリ辛煮 揚げ出し豆腐 485 Kal	
7日(火)	半月目玉フライ お多福焼きそば ひじき煮 371 Kal	
8日(水)	ハムポテト 角切野菜のコンソメ煮 卵の花 305 Kal	
9日(木)	ハンバーグ 雷蒟蒻 若布の和風サラダ 337 Kal	
10日(金)	マスの塩焼き 八宝菜風豆腐 茄子の生姜和え 286 Kal	
11日(土)	鱈の照り焼き イカフライ キャベツと小松菜の煮浸し 焼きそば 338 Kal	
13日(月)	白身魚フライ 法連草と鶏肉のクリーム煮 大根とレモンのツ和え 274 Kal	
14日(火)	豚肉のお好み天 お好み焼き キャベツの味噌炒め コンマヨサラダ 385 Kal	
15日(水)	天ぷら盛り合わせ (海老*蓮根*茄子) かき揚げ 筍の高菜炒め 鶏肉と大豆の和煮 367 Kal	

※ 仕入れの都合により献立の変更がある場合がありますのでご了承下さい。



## ヤオハルフーズ

【半田本社】〒475-0828 愛知県半田市瑞穂町3丁目8番地5  
TEL (0569)24-3678 FAX(0569)24-3681  
http://www.yaoharu-foods.com

【桑名支社】〒511-0834 三重県桑名市大字大福字太夫殿給244番地7  
TEL(0594)22-6123 FAX (0594)22-6570

【刈谷営業所】〒448-0813 愛知県刈谷市小垣江町泥障35番地1  
TEL(0566)-27-6323 FAX(0566)27-6334

フリーダイヤル



# 0120-948612

お願い

※ご注文のお電話は、午前9時までをお願いします。  
※お弁当の調理につきましては万全を期しておりますが、午後1時までに  
は喫食をお願いします。  
※食器を灰皿の代わりにしたり、食器にガムを入れたりしないで下さい。  
※電子レンジにはかけないでください。  
※食缶は必ず当日返却して下さい。

2月16日～2月29日

日	献立	一言
16日(木)	鶏肉の辛味噌かけ 金平牛蒡 チャプチェ 482 Kal	<p><b>*旬の食材</b></p> <p><b>*カリフラワー</b></p> <p>カリフラワーはキャベツを品種改良した野菜で、花のつぼみの部分を食用としています。</p>
17日(金)	味噌おでん (大根*蒟蒻*がんと*玉子) インゲンと豚肉の豆板醤炒め コールスローサラダ 335 Kal	<p>ビタミンCを大変豊富に含み、熱を加えてもビタミンCが壊れにくいという特徴があります。</p> <p>風邪の予防や肌を美しくする効果が期待できます。</p> <p>食物繊維も多く、腸内の老廃物を排出し便通をよくします。</p>
18日(土)	イカ野菜カツ 玉子ロール ポテトサラダ ビーマンのおかか炒め 365 Kal	<p><b>*春菊</b></p> <p>独特の香りが食欲を増進させ、鍋物には欠かせない存在です。</p> <p>カロチン・ビタミンCが豊富に含まれ、肌荒れを整えたり、ガン予防に効果があります。</p> <p>香りの成分は自律神経に作用し、胃腸の動きを高めます。</p> <p>痰を切り咳を鎮める効果を持っています。</p>
20日(月)	アジフライ 蒟蒻の高菜炒め 若布と生姜の酢物 233 Kal	<p><b>*ブリ</b></p> <p>寒い時期の「寒ブリ」は脂がのって格別においしくなります。</p> <p>栄養面では、良質なタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどすべてをバランスよく含んでいます。</p> <p>不飽和脂肪酸のEPAとDHAやアミノ酸のタウリンが豊富です。</p> <p>タウリンはブリの血合い多く含まれています。</p> <p>魚肉の中では、ビタミンB1・B2が多いほうです。</p>
21日(火)	鯖のピリ辛照り焼き 八宝菜風 ふきと油揚げの煮物 265 Kal	
22日(水)	ラージャンチキン 塩焼きそば 糸切昆布煮 368 Kal	
23日(木)	子持ちししゃもフライ 南瓜と鶏肉のクリーム煮 分葱と桜海老のお浸し 325 Kal	
24日(金)	ミートコロック ペンネナポリタン 白いんげんの甘煮 352 Kal	
25日(土)	鶏肉の唐揚げ 筍のピリ辛炒め ビーマンとツナのサラダ 357 Kal	
27日(月)	帆立のクリームコロック マカロニサラダ 大根と豚肉のナムル 327 Kal	
28日(火)	豆腐野菜ハンバーグ 高野豆腐のそぼろ煮 春雨中華 310 Kal	
29日(水)	関西風コロック 牛蒡のしぐれ煮 若布のマヨサラダ 388 Kal	