



Hand Made Lunch 11月

¥430(税込464円) < > 内のメニュー¥530(税込572円)



月	火	水	木	金	土
~11月旬な食べ物~ ぶり・ズワイガニ・ふぐ・はまち・鮭・ししゃも・うなぎ のり・マグロ・白菜・法連草・ブロッコリー 長いも・キウイ・ラフランス など		1 533kcal 3.4 ハムカツ 人気メニュー! かぶと挽肉の生姜あんかけ 蓮根と人参のすりごま和え サバの蒲焼き <蒸し鶏のサラダ>	2 633kcal 3.0 ロースとんかつ ~味噌かけ~ 蓮根と蒟蒻の炒め煮 茄子とピーマンの炒めもの 玉子焼き <海鮮八宝菜>	3 祝日 633kcal 3.9 あんこう唐揚げ ~レモンソース~ タンダリーチキン もやしと挽肉のオイスター炒め キャベツのコールスローサラダ 南瓜コロッケ <ポークケチャップ>	4 お任せメニュー
6 596kcal 3.4 大きなハンバーグ ~ステーキソース~ ジャーマンポテト 蓮根のポロネーゼ風 グラタンコロッケ <子持ちししゃもフライ>	7 647kcal 4.0 鶏大根キムチ煮 玉子サラダフライ 春雨の酢のもの 揚げだし豆腐 ミニ笹かま <鯖のみぞれ煮>	8 633kcal 3.1 アジフライ・えびかつ ソース焼きそば 茄子の煮浸し ひじき蓮根サラダ ミートボール <肉じゃが>	9 612kcal 3.8 広島県産かきのクリームコロッケ なんこつ入り粗びきつくね 金平牛蒡 南瓜の甘露 海鮮千切り <白身カレイのカレー粉焼き>	10 640kcal 4.1 豚みそ チーズソースin南瓜の包み揚げ もやしの中華サラダ 法連草のお浸し タラのバジル焼き <イカフリッターのレモン甘酢>	11 お任せメニュー
13 616kcal 4.3 高知県産ゆず仕込みささみフライ サバのバジル焼き 蒟蒻の金平 小松菜の辛子和え 甘酢肉団子 <イカステーキ>	14 539kcal 3.4 自慢の鶏唐揚げ 人気メニュー! 薩摩芋サラダ インゲンの土佐煮 ソーセージ天 <赤魚の野菜あんかけ>	15 519kcal 4.7 豆腐ハンバーグ ~大根おろしソース~ 白菜の卵とじ ブロッコリーとひじきの煮もの ネギ生姜オムレツ <マグロ唐揚げ>	16 617kcal 3.0 とんてき えびかつ 茄子の味噌炒め ふきと筍の煮もの カレイ天ぷら <マカロニグラタン>	17 616kcal 4.3 肉じゃが ぎゅうとつまったコーンフライ もやしの韓国ナムル 五目豆煮 マホッケの塩焼き <ドライカレー>	18 お任せメニュー
20 552kcal 3.0 チキンステーキ 大きな野菜かき揚げ 青梗菜の塩炒め 高野豆腐煮 五目巾着 <ますの塩焼き>	21 673kcal 3.5 ソースヒレカツ 人気メニュー! 豆腐のチャンフルー ポパイソテー 大学芋 <さわらの南蛮漬>	22 644kcal 3.7 鶏肉の焼肉オイル漬け 白身フライ マカロニサラダ 牛蒡のネギ味噌和え 玉子豆腐 <イカ唐揚げ>	23 祝日 677kcal 3.5 特大肉焼売 二層のブラックカレーコロッケ 竹輪と白菜のカレー炒め 南瓜のサラダ 法連草オムレツ <えびまよ>	24 601kcal 4.1 フライドチキン ロングウインター もやしと油揚げの煮浸し 蒟蒻の白和え 三種の根菜天 <わかさぎの南蛮漬>	25 お任せメニュー
27 628kcal 3.5 チキン南蛮 切干大根のサラダ インゲンとウインターの炒めもの イカハンバーグ <さばの南部焼き>	28 556kcal 4.1 黒酢酢豚 人気メニュー! 黒麻婆豆腐 チャップチェ 南瓜焼売 <かに玉>	29 スペシャルデー★味御飯 チキング (パン粉付鶏肉) ひじきの煮もの ブロッコリーとツナのサラダ さわらのバジル焼き <和風カレーうどん>	30 526kcal 3.6 照焼ハンバーグステーキ エビフライ ふきの白みそ和え 蓮根おかか煮 生姜天 <タラの一味焼き>		

- ・お弁当が製造～出荷される様子を動画でご覧いただけます。詳しくは<http://suzukyu.jp/> ※カロリー表示は推定値となります
- ・材料などの都合により、一部変更する場合がありますがご了承下さい。 ※カロリーの横の数値はオカズの塩分です
- ・食中毒防止のため、直射日光を避け、涼しい所で保管し、当日の午後1時までにお召し上がり下さい。
- ・ご意見等ございましたらこちらまで・メールアドレス suzukyu@mecha.ne.jp
- ・ご注文のお電話は午前9時までをお願いします。



