



Hand Made Lunch



月	火	水	木	金	土
～2月旬な食べ物～ 白菜・芽キャベツ・明日葉・水菜・春菊・ブロッコリー・カリフラワー・かぶ・大根 いちご・りんご・キウイ・タンカン・デコポン・いよかん・文旦・カキ・ホタテ・つぶ貝・ぶりなど 					1 お任せメニュー
3 559kcal 3.9 ソースヒレカツ 人気メニュー！ 茄子のおかか煮 カレージャーマンポテト ふんわり野菜豆腐よせ ＜िकासテーキ＞	4 500kcal 4.1 豆腐ハンバーグ ～野菜あんかけ～ 切干大根煮 ふきのヌタ 南瓜コロッケ ＜えびちり＞	5 560kcal 3.6 自慢の鶏唐揚げ 人気メニュー！ もやしのナムル和え 蓮根ごまマヨサラダ サバの塩焼き ＜キーマカレー＞	6 620kcal 3.7 チンジャオロース ベーコンマヨカツ 法連草のごま和え 麻婆茄子 ブラックペッパーハンバーグ ＜魚のごましょうゆ漬け焼き＞	7 617kcal 3.9 国産キャベツのめんちかつ BIG！ソース焼きそば 豆腐のチャンプルー 青菜の煮浸し みそあじつくね ＜わかさぎの南蛮漬け＞	8 お任せメニュー
10 626kcal 4.0 グリルハンバーグ ～オニオンソース～ 法連草の煮浸し こんにゃくの金平 おさつコロッケ ＜ししゃもフライ＞	11 祝日 526kcal 3.6 天ぷら盛り合わせ （かき揚げ・とり・かぼちゃ） インゲンのマヨ和え 麻婆春雨 ジャンボミートボール ＜焼き魚＞	12 578kcal 3.5 大きなチキンカツ たけのことさ煮 青梗菜のソテー 五目巾着 ＜蒸し鶏のサラダ＞	13 520kcal 3.7 鶏大根キムチ煮 さわら大葉フライ キャベツとあげのみそいため もずく 野菜イカハンバーグ ＜かに玉＞	14 587kcal 3.0 照焼チキンステーキ アジフライ 菜の花サラダ 南瓜の甘煮 紅しょうがれんこん天 ＜かに足フライ＞	15 お任せメニュー
17 586kcal 3.0 白身フライ えびかつ／ミートスパゲティ ブロッコリーのマヨ和え じゃがツナ煮 野菜肉巻き ＜タンドリーチキン＞	18 543kcal 4.0 鶏竜田揚げ もやし中華和え 高野豆腐煮 五目野菜天 ＜ます西京漬け＞	19 味御飯 613kcal 3.7 レモンチキンステーキ 牛肉コロッケ 小松菜と竹輪のごま和え 薩摩芋甘煮 カニしゅうまい ＜魚のちゃんちゃん焼き＞	20 593kcal 3.3 黄金しょうがメンチカツ ハーブローストサラダチキン 麻婆豆腐 ひじき蓮根のごまサラダ 菜の花オムレツ ＜ハ宝麺＞	21 614kcal 4.0 ごろっとイカメンチカツ サバ蒲焼き 大根のべっこう煮 しらたきチャプチェ ハムステーキ ＜ヤンニョムチキン＞	22 お任せメニュー
24 祝日 545kcal 3.4 ハムカツ 青菜の卵とじ カリフラワーカレー煮 がんものふくめ煮 ＜焼きうどん＞	25 520kcal 3.1 ハンバーグ ～デミグラスソース～ ポテトサラダ 茄子の香味ソース しょうが和風だしコロッケ ＜グラタン＞	26 583kcal 4.0 ふんわり豆腐ステーキ ウインナーペッパーしょうゆカツ 白菜のツナ煮 竹輪とこんにゃくの甘辛煮 水ぎょうざ ＜肉じゃが＞	27 571kcal 3.1 みそヒレカツ 人気メニュー！ 蓮根金平 ひじきと大豆の煮もの 紅しょうがイカハンバーグ ＜揚げだし豆腐～白だしあんかけ～＞	28 644kcal 4.0 スタミナ焼肉 カニクリームコロッケ 青菜のすりごま和え 中華チリ春巻き 肉焼売 ＜さわらの香草焼き＞	

・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 ※御飯（並）230g程度

・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。 ・お弁当箱の中へ割箸など他のものを入れないで下さい。

※小盛御飯（200g程度）ご用意ございます。SDZs、食品ロス運動にご協力の程、宜しくお願い致します。