

# コスモス弁当

1月19日▶1月31日

受付時間8:00~9:00 数量の変更は9:30迄にお願いします



毎朝お弁当の写真やメニューを配信中!!!  
友だち登録はQRコードから  
ID検索は@441nraqxfより



◆◆週一弁当 1/19~キンパ&ませそば弁当 1/26~天ぷら弁当 1/29~和風ハンバーグ弁 ◆◆

19 (月) 予約弁当 スンドウチゲ &キンパ &ませそば弁当

福井のご当地料理をこめや風にアレンジしました!

■ ボルガライス風

シルバーサラダ

ポテトとアスパラの黒胡椒ソテー

エネルギー/703kcal 脂肪/16.4g タンパク質/22.4g 塩分/2.3g

20 (火) 予約弁当 スンドウチゲ &キンパ &ませそば弁当

■ 鶏唐揚げの油淋鶏ソースかけ

チヂミ

さつまいもとお豆のサラダ

エネルギー/766kcal 脂肪/21.9g タンパク質/26.1g 塩分/3.3g

21 (水) 予約弁当 スンドウチゲ &キンパ &ませそば弁当

■ エビフライ

ミニとんかつ

麻婆豆腐

エネルギー/681kcal 脂肪/17.5g タンパク質/18.7g 塩分/3.6g

22 (木) 予約弁当 スンドウチゲ &キンパ &ませそば弁当

おすすめ

■ 五目ごはん

つくねのてりあんかけ

豚串カツ

エネルギー/713kcal 脂肪/22.4g タンパク質/19.7g 塩分/4.2g

23 (金) 予約弁当 スンドウチゲ &キンパ &ませそば弁当

■ クリームシチュー

フィッシュカツレモンペッパー

わかめとキャベツのチョレギサラダ

エネルギー/645kcal 脂肪/24.1g タンパク質/13.5g 塩分/2.9g

24 (土) おまかせメニュー

(株)こめやフードサービス

26 (月) 予約弁当 穴子焼き & 天ぷら盛り合わせ弁当

のり弁にしてどうぞ

■ 白身魚フライ

ちくわ天

厚焼き玉子

エネルギー/662kcal 脂肪/20.3g タンパク質/14.0g 塩分/3.3g

27 (火) 予約弁当 穴子焼き & 天ぷら盛り合わせ弁当

■ チキンカツの玉子あん

ジャンボあげぎょうざ

切干大根ソースソテー

エネルギー/800kcal 脂肪/22.0g タンパク質/28.8g 塩分/4.5g

28 (水) 予約弁当 穴子焼き & 天ぷら盛り合わせ弁当

■ 豚天ゆかりマヨかけ

鶏肉とれんこんのオイスターソースソテー

あじの塩焼き

エネルギー/737kcal 脂肪/23.4g タンパク質/25.4g 塩分/3.4g

29 (木) 予約弁当 大きい和風おろしハンバーグ弁

■ ハンバーグきのこデミソースかけ

イカキヤベツカツ

ハム入りポテトサラダ

エネルギー/732kcal 脂肪/23.5g タンパク質/21.4g 塩分/2.9g

30 (金) 予約弁当 大きい和風おろしハンバーグ弁

■ 豚唐揚げの甘辛炒め

ふんわり豆腐ステーキ黒酢あんかけ

タラの竜田揚げ

エネルギー/623kcal 脂肪/18.6g タンパク質/14.5g 塩分/4.3g

31 (土) おまかせメニュー

静岡店 TEL054-265-8339/FAX054-265-7988

焼津店 TEL054-647-7700/FAX054-647-7800

富士店 TEL0545-57-3030/FAX0545-57-3031

掛川店 TEL0537-23-2108/FAX0537-23-4849

◇◇洗浄機の故障の原因となりますので割箸はお弁当箱に入れないようお願いいたします◇◇