



# シグナスキッチン 夕食の弁当販売メニュー表



**予約制 (2営業日前まで)**

		おかずのみ 300円 【ごはん付 + 100円】		食品成分表 【おかずのみ】			
1月20日	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆腐とツナのハンバーグ</li> <li>● 繊維キャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 切干大根とささ身のサラダ</li> <li>● 金時煮豆</li> </ul>	kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
				478	22.3	21.6	48.4
1月21日	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>● チキンピカタ</li> <li>● 繊維キャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● しょうゆフレンチ</li> <li>● スパゲティソテー</li> </ul>	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
				5.6	171	3.3	1.8
1月22日	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 白身魚チリソース</li> <li>● 繊維キャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ねばねば和え</li> <li>● ひじきのナムル</li> </ul>	kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
				358	31.7	8.7	35.5
1月23日	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚みそ焼</li> <li>● フリルレタス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● コーンサラダ</li> <li>● お浸し</li> </ul>	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
				3.3	125	2.2	2.0
1月24日	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>● イワシフライタルタル</li> <li>● 繊維キャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● さっぱりポテトサラダ</li> <li>● チンゲン菜のさっと煮</li> </ul>	kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
				235	15.9	7.7	26.2
1月23日	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚みそ焼</li> <li>● フリルレタス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● コーンサラダ</li> <li>● お浸し</li> </ul>	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
				5.1	96	1.9	1.7
1月24日	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>● イワシフライタルタル</li> <li>● 繊維キャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● さっぱりポテトサラダ</li> <li>● チンゲン菜のさっと煮</li> </ul>	kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
				287	20.9	15.1	16.5
1月24日	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>● イワシフライタルタル</li> <li>● 繊維キャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● さっぱりポテトサラダ</li> <li>● チンゲン菜のさっと煮</li> </ul>	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
				3.3	100	2.2	1.3
1月24日	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>● イワシフライタルタル</li> <li>● 繊維キャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● さっぱりポテトサラダ</li> <li>● チンゲン菜のさっと煮</li> </ul>	kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
				437	21.1	22.1	37.3
1月24日	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>● イワシフライタルタル</li> <li>● 繊維キャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● さっぱりポテトサラダ</li> <li>● チンゲン菜のさっと煮</li> </ul>	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
				3.6	141	3.0	1.2

- 夕食のパック販売は、予約制です。購入したい日の2営業日前までに、現金を添えて食堂カウンターで予約してください。
- お弁当は、16:00～17:00に食堂カウンターにて受取が原則ですが、それ以外の時間帯を希望の方は相談承ります。
- 諸事情により、予告なくメニューを変更する場合があります。悪しからず、ご了承くださいませ。
- 表示価格は税込価格です。