



## 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 380円 【ごはん付 + 120円】		食品成分表 【おかずのみ】			
12月8日	月	● チキン梅肉ソテー ● フリルレタス ● 胡麻和え ● 和風サラダ		kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
				252	24.2	3.3	30.8
				食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
				2.8	74	1.4	2.9
12月9日	火	● サバ四川風唐揚げ ● 繊維キャベツ ● ごぼうの甘辛煮 ● スパニッシュオムレツ		kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
				499	22.4	29.1	33.5
				食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
				4.5	74	2.6	2.7
12月10日	水	● 和風きのこハンバーグ ● フリルレタス ● 青菜納豆和え ● コーンサラダ		kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
				389	21.2	21.8	27.6
				食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
				6.7	137	3.2	1.0
12月11日	木	● 味噌チキンカツ ● フリルレタス ● キャベツの味噌ドレッシングサラダ ● お浸し		kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
				354	28.1	15.7	24.3
				食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
				3.8	101	2.2	1.7
12月12日	金	● 白身魚ホイル焼 ● 繊維キャベツ ● 里芋とひじきのサラダ ● れんこんのカレー炒め ● りんご		kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
				246	14.2	11.3	24.1
				食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
				5.8	60	1.3	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。