



あおぞらぱん屋さん 日替わり弁当

・普通盛り ¥500

・大盛り ¥600 (予約のみ)

毎月1回行事食販売しています！
 今月は6日！
 「七草の日」
 ☆本店・白市店予約受付中！

1月メニュー

| 火曜 | 水曜 4 | 木曜 5 | 金曜 6 |
|---|--|--|---|
| | 三色丼 ほうれん草のお浸し さつまいもの天ぷら | ご飯 豚肉の柳川風 大根とツナのサラダ 厚揚げのピリ辛煮 | イベント じゃこの菜飯 鯖の柚庵焼き 白菜のごま和え かにかま天 |
| 10 | 674kcal 11 | 629kcal 12 | 535kcal 13 |
| オススメ! タコライス マカロニサラダ 磯辺揚げ | ご飯 鮭のみそマヨ焼き 白菜とひき肉のうま煮 玉子焼き | ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきと大豆の煮物 ジャーマンポテト | ご飯 スパニッシュオムレツ バンバンジー フライドポテトのチーズ焼き |
| 774kcal 17 | 645kcal 18 | 676kcal 19 | 616kcal 20 |
| ご飯 豚肉の生姜焼き 菜種和え 里芋のみそかけ | ご飯 あんかけハンバーグ じゃこの酢の物 カレー天ぷら | ご飯 白身魚のバジルチーズ焼き ポークビーンズ ちくわのごま照り焼き | ご飯 ガリバタチキン 白和え かぼちゃのチーズ和え |
| 683kcal 24 | 671kcal 25 | 599kcal 26 | 666kcal 27 |
| ご飯 豚肉のごま焼き マスタードポテト 絹さやのいり卵 | NEW ご飯 鯖のトマトチーズ焼き 大根のけんちん煮 チーちく天 | オススメ! ツナの炊き込みご飯 ささみの磯フライ ごまじゃこ和え れんこんの天ぷら | マーボー丼 いんげんのおかかマヨ和え 大学芋 |
| 754kcal 31 | 684kcal | 589kcal | 662kcal |
| ご飯 チャフチエ フロッコリーのドレッシング和え ポテトのカレーマヨ焼き | | | |
| 613kcal | | | |

※食材の入荷の都合で献立を変更する場合があります。



あおぞらカフェ 日替わり弁当

1月メニュー

毎月1回行事食販売しています！
 今月は6日！
 「七草の日」
 ☆本店・白市店予約受付中！

イベント

| 火曜 | 水曜 4 | 木曜 5 | 金曜 6 |
|---|---|---|---|
|  |  | あおぞらばん屋さん 日替わり弁当お休み | じゃこの菜飯 鯖の柚庵焼き 白菜のごま和え かにかま天 |
| 10 | 11 | 12 | 535kcal 13 |
| あおぞらばん屋さん 日替わり弁当お休み | ご飯 鮭のみそマヨ焼き 白菜とひき肉のうま煮 玉子焼き | あおぞらばん屋さん 日替わり弁当お休み | ご飯 スパニッシュオムレツ バンバンジー フライドポテトのチーズ焼き |
| 17 | 18 | 19 | 616kcal 20 |
| ご飯 豚肉の生姜焼き 菜種和え 里芋のみそかけ | あおぞらばん屋さん 日替わり弁当お休み | ご飯 白身魚のバジルチーズ焼き ポークビーンズ ちくわのごま照り焼き | あおぞらばん屋さん 日替わり弁当お休み |
| 683kcal 24 | 25 | 26 | 599kcal 27 |
| あおぞらばん屋さん 日替わり弁当お休み | ご飯 鯖のトマトチーズ焼き 大根のけんちん煮 千-ちく天 | ツナの炊き込みご飯 ささみの磯フライ ごまじゃこ和え れんこんの天ぷら | あおぞらばん屋さん 日替わり弁当お休み |
| 31 | 684kcal | 589kcal | |
| ご飯 チャプチェ フロッコリーのドレッシング和え ポテトのカレーマヨ焼き |  |  |  |
| 613kcal | | | |

※食材の入荷の都合で献立を変更する場合があります。