



今月のランチBOX
ハッシュドポーク
ガーリック
バターライス添え
580
(税込) 円 1/16~1/18

おねがい

- ・仕入れの都合によりメニューが変わる場合がございます。
- ・配達後のお弁当は陽の当たらない涼しい場所での保管をお願い致します。
- ・お弁当は食品衛生上、当日午後1時までお召し上がり下さい
- ・おかずの容器はレンジ対応でございません。

※当社のメニューは管理栄養士・栄養士・調理師が毎月、献立会議にて決めています。

TomatoClub
 食が変わればカラダは変わる
 TEL 0120-398-566
 FAX 0120-913-729
<http://brunch-fs.yamagata.jp>
ホームページが新しくなりました

年末年始休業のお知らせ
 12/29 (土) ~ 1/6 (日)
 1/7 (月) より通常営業いたします

お弁当のご注文・変更は
 当日の **朝9時まで**
お願い致します

1月の「お楽しみご飯」
 とまとランチの白米が「お楽しみご飯」になります
 (セレクトランチはセレクト米のままです)
 1/8(火) 1/22(火) 1/30(水)
 ごぼう生姜ごはん 梅干しごはん 五目ごはん

Smart Meal → 基準650~850kcal [しっかり]
 スマートミール の内容で「健康ランチ」作りました
 『健康な食事・食環境』 認証制度 このメニューの中期に
認証に向けて 申請中 新発売「健康ランチ」
 を紹介しています。
 管理栄養士おすすめ!

月	火	水	木	金
7 メンチカツ ハムチーズピカタ スパサラダ・さつま揚げ焼き すき昆布煮・なすの揚げ浸し もやしのパンパンジー風 糖質22.1g タンパク質15.4g 脂質39.2g エネルギー522kcal	8 鶏肉焼きのレモンソース チーズちくわ天ぷら おでん風煮・線キャベツ 白菜の和風サラダ かぼちゃの胡麻和え 糖質17.7g タンパク質22.4g 脂質22.2g エネルギー390kcal	9 ウインナーフライ 彩り野菜オイスター炒め たらのごま焼き・オリーブスパ カレーポボー さきみときゅうりの中華和え 糖質22.2g タンパク質23.4g 脂質20.7g エネルギー387kcal	10 豚肉と玉ねぎのごまみそ炒め ミニグラタン りんご入りコールスローサラダ 鶏と大根の照り煮 肉だんご・リーフ 糖質20.4g タンパク質19.5g 脂質22.7g エネルギー380kcal	11 (低糖)鶏の塩からあげ ゆで卵・レモン・線キャベツ 韓国風肉じゃが 大根とツナのポン酢和え 糸コンと中華くらのサラダ 糖質19.8g タンパク質24.1g 脂質34.2g エネルギー512kcal
14 成人の日	15 ミートコロッケ ほっけの塩焼き・リーフ ふきの炒め煮 もやしとすき昆布の和え物 オクラのおかか和え 糖質19.9g タンパク質14.8g 脂質18.1 エネルギー313kcal	16 エビカツ オーロラソース 大根と鶏肉の甘からべっこう煮 海藻サラダ 回鍋肉・リーフ がんもの七味煮 糖質23.4g タンパク質20.6g 脂質28.5g エネルギー452kcal	17 若鶏の味噌香り揚げ 海鮮焼売・線キャベツ ひじきの五目煮 いんげんとウインナーのバターソテー 大根と小松菜のマスタード和え 糖質23.6g タンパク質17.3g 脂質20.3g エネルギー358kcal	18 ハンバーグ トマトソース (低糖)スパソテー 切り干し大根煮・厚焼き卵 もやしのブラックペッパー炒め なすの南蛮漬・枝豆のごま和え 糖質22.5g タンパク質17.5g 脂質32.9g エネルギー488kcal
21 春巻き ますの醤油靴漬焼き 鶏肉とピーマンの中華炒め 金平ごぼう・リーフ かぼちゃのサラダ 糖質19.9g タンパク質17.2g 脂質25.2g エネルギー398kcal	22 ポークソテー ハニーマスタードソース 山くらげ煮 ほうれん草ともやしの胡麻和え りんご・線キャベツ わかめのちくわサラダ 糖質116g タンパク質14.2g 脂質34.4g エネルギー425kcal	23 ますの胡麻味噌焼き 鶏天ぷら梅しそ ポークカレー・ピーマン キャベツとえのきのピリ辛塩だれサラダ かぶのしょうがぼろ煮 糖質23.2g タンパク質21.6g 脂質23.7g エネルギー411kcal	24 チキンのもろみ焼き 焼き豆腐の肉味噌のせ ポテトサラダ・プチトマト 豚肉の開花煮・リーフ もやしの中華ソテー 糖質14.5g タンパク質29.1g 脂質23.8g エネルギー416kcal	25 アジフライ 胡麻辛子ソース オムレツ 線キャベツ ふきのおかか煮 白菜の磯香和え 中華くらげサラダ 糖質22.3g タンパク質13.1g 脂質15.7g エネルギー300kcal
28 サバのカレー焼き イカフライ・マカロニサラダ 切り干し大根のそぼろ煮 いんげんの生姜和え 水菜とじゃがいもの明太マヨ和え 糖質23.0g タンパク質19.8g 脂質33.9g エネルギー492kcal	29 とんかつ 辛子ソース 大根と厚揚げの煮物 白菜のクリームシチュー もやしと小松菜のツナ醤油和え わかめの酢の物・リーフ 糖質20.8g タンパク質21.6g 脂質32.0g エネルギー472kcal	30 白身魚フライ チキンのオープン焼き キムチすき煮・ブロッコリー タルタルソース・線キャベツ 大根の青しそサラダ 糖質21.5g タンパク質24.8g 脂質36.1g エネルギー534kcal	31 赤魚の竜田甘酢あん ウインナー・(低糖)和風スパ オクラのお浸し・煮玉子 キャベツとハムのチリマヨ炒め ぜんまいの煮物 糖質21.6g タンパク質16.7g 脂質23.4g エネルギー378kcal	

お弁当の種類と価格 (税込み価格)

※白米・セレクト米の単品売りはございません

商品名	ごはんの量		価格	注文名
	ごはんの量	糖質量		
とまとランチ	70g	25.8g	450円 (税込み)	とまと(ランチ) 70g
	100g	36.8g		" 100g
	150g	55.2g	本体価格(417円)	" 150g
	200g	73.6g		" 200g
とまとおかず		380円(税込み)	トマトおかず	
		本体価格(352円)		
セレクトランチ	70g	23.4g	450円 (税込み)	セレクト(ランチ) 70g
	100g	33.4g		" 100g
	150g	50.1g	本体価格(417円)	" 150g
	200g	66.8g		" 200g

●会議用おてもなし弁当(700円~)もごさいます。
 インスタント味噌汁・漬物は付けられない選択ができます。

●12月より「健康ランチ」新発売 (別紙広告あります)

A「彩り弁当(756円)」 **おすすめ!**
B「肉豆腐と鶏もも肉の生姜焼き弁当(864円)」
C「たっぷり煮し野菜のヨーグルトソース弁当(972円)」
D「サーモン塩焼きと煮し野菜の2段階弁当(1296円)」 ※税込み価格です

●ごはんの量をお選びいただけます。(180g・210g)
 ※ 詳しくは『スマートミール』←検索
 お問い合わせ: 0120-398-566 (9:00~16:00) 猪股・村井まで

日替わり	月	雑穀米	
	火	もち麦	木 もち麦
	水	発芽玄米	金 黒米

ランチBOX
ハッシュドポーク
ガーリックバターライス添え

会社名 _____
 お名前 _____
 電話 _____

580円 (税込み)	1/16(水)	1/17(木)	1/18(金)
	個	個	個

日替わりランチに『プチサラダ(200円税込み)』
 ●ドレッシング付き
 ご予約でご注文承ります。

スープランチ
人参のポタージュ

会社名 _____
 お名前 _____
 電話 _____

650円 (税込み)	1/25(金)
	個

※注文締切日...お届け日前日の昼12:00まで
 ★ いつものご注文は (とまとランチ・セレクトランチ・おかず) () 個休みます。

※注文締切日...1/23(水) 昼12:00まで
 ★ いつものご注文は (とまとランチ・セレクトランチ・おかず) () 個休みます。