

令和6年 11月 らんちやランチメニュー表

https://lunchya.com

らんちや

川越市氷川町52-7
TEL 049-229-1707
FAX 049-229-1880

- ご注文は **午前9:20** までに電話またはFAXにてよろしくお願ひします。
- 仕入れの都合により、一部メニューを変更させて頂く場合もございますのでご了承ください。
- 食品衛生上涼しい場所に置き13時30分までにはお召上がりください。お米は国産米を使用しています。
- お弁当の容器は**レンジ対応ではありません**ので、レンジによる温めはしない様にお願ひいたします。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	温かい麺セット
				1 435kcal ジャンボ豚カツ ナポリタン たけのこザーサイ炒め 小松菜の和え物 おすすめ	2 おまかせメニュー	月 鍋焼きうどん & ライス 火 濃厚白湯ラーメン & ライス 水 肉うどん & ライス 木 カレーうどん & ライス 金 醤油ラーメン & ライス
4	5 408kcal	6 412kcal	7 421kcal	8 422kcal	9	土 麺はお休みです
振替休日	合挽メンチカツ 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ 金平ごぼう	テミハンバーグ&チキンカツ きのこバター醤油炒め 切り干し大根 小松菜とツナの炒め物	ハ宝菜&パリッと春巻き オムレツ いんげんのソテー メンマの炒め物	のい塩から揚げ 豚ともやしのオイスター炒め 茄子味噌炒め 昆布の煮物	おまかせメニュー	
11 438kcal	12 105kcal	13 420kcal	14 443kcal	15 429kcal	16	カレー/カツカレー ライス大盛り(+50円) ルー大盛り(+30円) 両方大盛り(+80円)
豚カツカレー チャブチェ 人参しりしり わかめの和え物	豚バラ野菜炒め 栃尾揚げおろしあんかけ ブロッコリーの炒め物 筍の高菜炒め	ハッシュドビーフコロッケ 鶏の七味炒め こんにゃくと油揚げの炒め物 ほうれん草ソテー	厚切りハムカツ ボンゴレパスタ おすすめ ジャーマンポテト 青梗菜の中華和え	白身フライ 青椒肉絲風 キャベツのクリーム煮 ひじきの煮物	おまかせメニュー	
18 442kcal	19 430kcal	20 408kcal	21 430kcal	22 452kcal	23	ライスのカロリー 半ライス269kcal 普通ライス437kcal 大盛ライス572kcal
焼肉炒め チーズメンチカツ ナムル 白菜のゆかり和え	トマトソースハンバーグ ハムクリームフライ わかめの酢の物 いんげんの炒め物	イカフライ カレーチキンステーキ ニラキャベツ炒め 五目煮豆	回鍋肉&ウスラフライ ホワイトシチュー 金平ごぼう 小松菜の辛子和え	ブラックカレーコロッケ 麻婆豆腐 もやしの和え物 枝豆コーン炒め	勤労感謝の日	
25 433kcal	26 438kcal	27 447kcal	28 459kcal	29 408kcal	30	
肉じゃがコロッケ サバの味噌煮 おすすめ れんこんの金平 ほうれん草おかか和え	クラッシュハムカツ粒マスタード 豚キムチ ごぼうと白滝の炒め煮 きのこマカロニソテー	ヤンニョムチキン 厚揚げの肉味噌炒め ひじきの煮物 小松菜の炒め物	ツナマヨクナーテル キーマカレー オクラのネバネバサラダ カリフラワーの炒め物	豚ロースの照り焼き カニクリームコロッケ いんげんの炒め物 おすすめ チャブチェ	おまかせメニュー	

~11月8日は **いい歯の日**~

体の健康を保ち、美味しく食べるためには『歯と口の中の健康』は欠かすことが出来ません。噛む事により唾液が分泌され胃や腸での吸収が良くなります。硬いものを食べるとあごの筋力低下を防ぎます。毎日の丁寧なブラッシングで歯が抜けるのを防ぎ、マウスウォッシュなどで口内を清潔に保つことも大切です。いつまでも自分の歯で美味しいものを食べたいですね(^ ▽ ^)

今月のおすすめメニュー

- 11/1 ジャンボ豚カツ
- 11/14 厚切りハムカツ
- 11/25 サバの味噌煮
- 11/29 豚ロース照り焼き