

山形大学工学部の皆様 是非 学内業者をご利用お願いします。

カフェ吾妻・ハローランチ米沢店

令和4年12月分 学内配達弁当のご案内



日替わり弁当 メニュー下表



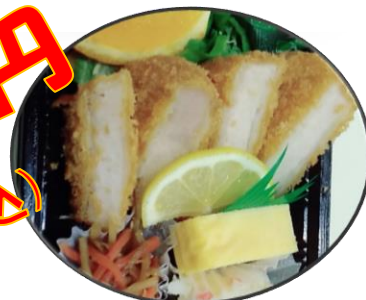
とりから弁 手づくりつけこみ



ご飯250g付
米は地元「はえぬき」



チャーシュー弁 温泉たまご付き
中華そば屋「小牧千」の自家製チャーシュー



トンカツ弁

500円
(税込)

会議用特選仕出し・弁当も賜われます。お気軽にお問い合わせください。

お申込みは裏面の注文書で!!

日替わり弁当メニュー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	みんなで止めよう地球温暖化 MY箸 を使おう! ハローランチグループでは 地球資源保護(森林伐採の防止)のため 紙製箸の製造を中止しております。 従来の割り箸の代わりに「MY箸」で お申し込みのランチをお召し上がりください。 ご協力をお願いします。	私たちは 持続可能な開発目標 (SDGs)を 支援しています SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS	厚切りハムカツ 根菜煮 ビーフソテー 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 366 kcal 14.3 g 16 g 365 g 3.8 g 卵 乳 小麦 エビ	鶏唐揚 とほろ煮 キャベツサラダ 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 397 kcal 17.5 g 24.3 g 25.4 g 2.9 g 卵 乳 小麦
5日	6日	7日	8日	9日
ねぎ塩焼肉 マカロニと高菜炒め 梅しごサラダ 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 349 kcal 17.8 g 18.4 g 24.2 g 3.3 g 卵 乳 小麦	千キンカツ 煮しめ 春雨サラダ 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 338 kcal 16.9 g 19.7 g 32.5 g 2.7 g 卵 乳 小麦 カニ	ハンバーグ(テミ) 切昆布煮 イタリアンサラダ 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 443 kcal 14.4 g 20.1 g 58.4 g 3.3 g 卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生	煮魚(サバ) ツナじゃが 酢の物 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 355 kcal 17.5 g 15.2 g 31.2 g 3.9 g 卵 乳 小麦	ササミフライ 金平ごぼう スパゲティサラダ 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 422 kcal 14.6 g 23.6 g 32.5 g 2.8 g 卵 乳 小麦 エビ カニ
12日	13日	14日	15日	16日
イカカツ ツナ大根 カニ風味サラダ 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 434 kcal 17 g 24.8 g 33.6 g 3.3 g 卵 乳 小麦 カニ	春巻 春雨ソテー ポテトサラダ 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 380 kcal 9.6 g 18.3 g 38.6 g 3.4 g 卵 乳 小麦	炊き込みご飯 白身魚フライ 中華旨煮 おかか煮 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 332 kcal 15.1 g 14.4 g 30.9 g 5.1 g 卵 乳 小麦	焼き魚(赤魚) マーボー豆腐 海藻サラダ 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 385 kcal 14.2 g 24.4 g 24.1 g 3.7 g 卵 乳 小麦 エビ	豆腐ハンバーグ (玉ねぎソース) 根菜金平 キャベツサラダ 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 394 kcal 16.9 g 20.1 g 40.1 g 2.9 g 卵 乳 小麦
19日	20日	21日	22日	23日
豚カツ 切干大根煮 マカロニサラダ 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 487 kcal 15.8 g 25.8 g 45.3 g 4.3 g 卵 乳 小麦	魚の唐揚 切昆布煮 和風サラダ 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 378 kcal 16.2 g 19.5 g 31.5 g 4.2 g 卵 乳 小麦 カニ 落花生	鶏唐揚 焼きそば ナムル風 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 431 kcal 15.9 g 26.2 g 28.8 g 3.3 g 卵 乳 小麦 エビ	エビフライ (タルタルソース) 土佐煮 白菜お浸し 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 329 kcal 13.4 g 14.8 g 31.8 g 3.6 g 卵 乳 小麦	炊き込みご飯 豚ロース生姜焼き カニ豆腐風 酢の物 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 352 kcal 14.4 g 14.5 g 33.8 g 5.3 g 卵 乳 小麦 カニ
26日	27日	28日	29日	30日
ベーコンクリームフライ 五目金平 和風スパゲティ 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 410 kcal 12.2 g 24.2 g 33.8 g 3.4 g 卵 乳 小麦	焼魚(マス) 田舎煮 ポテトサラダ 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 349 kcal 15.1 g 21 g 19.9 g 3.2 g 卵 乳 小麦	コーンコロッセ マーボー豆腐 中華サラダ 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 449 kcal 17.4 g 24.5 g 38 g 3.3 g 卵 乳 小麦	タコキャベツカツ 卵とじ 甘酢和え 他 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 408 kcal 16.1 g 20.1 g 36.9 g 3.4 g 卵 乳 小麦	お休み

ご予約申込みは、2日前まで注文書をFAXかメールでお願いいたします。

予約の追加・変更は当日9:00までに電話かFAXで受付いたします。

お申し込みは FAX 21-6252 または info@aoba-sangyo.com

または カフェ吾妻へ持ち込み

山大工学部学内限定 500円弁当 注文書

月	曜日	日替わり弁	とりから弁	トンカツ弁	チャーシュー一弁	月	曜日	日替わり弁	とりから弁	トンカツ弁	チャーシュー一弁
1日						16日					
2日						17日					
3日						18日					
4日						19日					
5日						20日					
6日						21日					
7日						22日					
8日						23日					
9日						24日					
10日						25日					
11日						26日					
12日						27日					
13日						28日					
14日						29日					
15日						30日					
						31日					

配達先	室名	場所(号棟・階・No)	内線番号	ご担当者名	緊急連絡先
弁当容器スタイル選択		使い捨てタイプ ・ 回収型タイプ (回収は翌日配達時回収、休日前は使い捨てタイプとなります)			

とりから・トンカツ・チャーシュー弁は使い捨て容器になります。

予約の追加・変更は 当日9:00まで TEL 24-1186 ハローランチ米沢店へ