

出雲そばの作り方

※ヤケドには十分ご注意ください。



1

容器に先にお湯を300ml
入れます。
※お湯を内側にある目盛の[3]まで入れる



2

お湯の中に麺を入れます。
※必ず袋内の脱酸素剤を取り除いて
ください



3

電子レンジで温めます。
(レンジで600W 1分20秒)
※蓋をしなくてください。
※麺の硬さは、温め時間で調整できます。
※硬さが残る場合は、様子を見ながら
5〜10秒ずつ追加で加熱してください。

4 つゆを入れて、よくかき混ぜたら完成！

オフィス
おかん 12月号 MENU



・味付き やわらかとり天
・出雲そば

※写真はイメージです。

麺
登場！

出雲
そば

お待ちせしました！

肉の主菜



NEW 豚の角煮
(樽仕込の湯浅醤油) 温 295kcal



NEW 味付き やわらかとり天 温 113kcal



NEW 照り焼きチキン 温 142kcal



今月で終了 直火焼きハンバーグ
チーズクリームソース 温 166kcal



今月で終了 ハッシュドポーク 温 140kcal

汁もの



NEW クラムチャウダー 温 153kcal



1/3日分の野菜がとれる
ごちそう豚汁 温 161kcal

魚の主菜



NEW 丸ごと食べられる
さばの塩焼き 温 冷 140kcal



今月で終了 ぶり大根 温 144kcal

副菜



NEW 出雲そば 温 240kcal



今月限定 サラダのブロがつくった
北海道明太子ポテトサラダ 冷 148kcal



今月で終了 切干大根と鶏肉の
ごまポン酢サラダ 冷 71kcal



今月で終了 牛肉きんぴらごぼう 温 181kcal



今月で終了 四種のおでん
たまご入り 温 冷 108kcal

パン



NEW アップルパイ 258kcal



今月で終了 リッチブレッド
ふんわりカスタード 241kcal

カレー



NEW いつものチキンカレー 温 201kcal

その他



今月限定 ビュレフルーツ
まるしぼりオレンジ&
ボンカンミックス 冷 66kcal

ごはん

・新潟産コシヒカリ 302kcal
・玄米ごはん 260kcal
・麦ごはん 240kcal

温 温めておいしい 冷 冷たくてもおいしい

※一部メニュー表に記載のない商品をお届けする
場合がございます。あらかじめご了承ください。

オフィスおかん推奨容器

カップ ワンプレート
1品用 2品以上
カレー
どんぶり
(メモリ付き)
めん類
4 400ml
3 300ml
2 200ml



アレルギー表は
こちらから
ご確認ください