

☆ ランチお弁当メニュー ☆

(株)祝一 TEL 03-5879-3592 / 3593
FAX 03-5662-1912 / 1913

1月 15 月	サーモン タルタルフライ	豆腐の中華煮
	ハムステーキ BBQソース 370 kcal 塩分 2.9g	ゴマ味噌金平 ナムル風
16 火	きのこおろし ハンバーグ	チーズサラダ
	トマトチーズ オムレツ 330 kcal 塩分 2.7g	ほうれん草炒め 切昆布大豆
17 水	野菜かき揚げ	五目ごはん
	豚肉生姜焼き 454 kcal 塩分 3.2g	切干大根炒め煮 ツナサラダ
18 木	たらのフリッター	肉じゃが
	鶏南部焼き 386 kcal 塩分 4g	肉詰いなり オクラおかか和え
19 金	肉詰なす天	チンジャオロース
	魚甘辛焼き 341 kcal 塩分 3.1g	ポテトサラダ もやし高菜炒め

22 月	グラタンコロック	かぶのたまごコロッケ煮
	豆腐ステーキ 349 kcal 塩分 2.2g	五目金平 コーンソテー
23 火	中華春巻	和風カレー
	いかの 葱塩ダレ焼き 428 kcal 塩分 4g	春雨中華サラダ ピーナッツ和え
24 水	白身魚の チリソース	ハムサラダ
	レンコン肉詰め フライ 397 kcal 塩分 3.6g	肉団子 ピリ辛竹輪炒め
25 木	イカマヨ磯辺フライ	ツナ入りスパサラダ
	豚肉おろしポン酢 468 kcal 塩分 3.1g	茄子味噌炒め 若竹煮
26 金	アジフライ	牛丼風
	鶏辛味噌焼き 562 kcal 塩分 4.1g	マロニーサラダ 小松菜炒め

※表示の栄養価には、ライス分は含まれておりません。ライスの栄養価は普通ライスは熱量414kcal、半ライスは303kcalです。

※国産米を使用しております。仕入れの都合により、一部変更になる事がありますので予めご了承下さい。

