

☆ ランチお弁当メニュー ☆

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

11月 10月	かに風味 グラタンフライ	チゲ豆腐
	たかなオムレツ	ブロッコリーサラダ ほうれんそうのワサビ和え
	316 Kcal タンパク 10.4 g 塩分 2.5 g	
11 火	ささみチーズ フライ	ポークカレー
	縞ホッケ塩焼	ごぼうサラダ カリフラワー土佐煮
	452 Kcal タンパク 20.9 g 塩分 5.3 g	
12 水	とり肉山椒味噌焼	野菜塩ダレ炒め
	揚げ出し豆腐	拌三絲 もやしとニラ炒め
	339 Kcal タンパク 15.4 g 塩分 3.6 g	
13 木	白身魚の唐揚げ	大根とベーコン煮
	豚肉さっぱり焼	マカロニサラダ ピリ辛茼蒿3個
	369 Kcal タンパク 22 g 塩分 3.3 g	
14 金	ウインナーポテト カレーカツ	韓国風 鶏加ジャコ風煮
	親子オムレツ	金平ごぼう オクラおかか和え
	333 Kcal タンパク 16.6 g 塩分 3.8 g	

17 月	フライドチキン	野菜秋煮
	たれ付ミートボール	マニースラダ チゲソ菜わさリソ酢和え
	370 Kcal タンパク 12.5 g 塩分 2.4 g	
18 火	豚肉立田揚げ	根菜の煮物
	バイクドエッグパソフキ	大根サラダ ちくわびーソの甘辛炒め
	416 Kcal タンパク 16.5 g 塩分 3.7 g	
19 水	かき揚げ	ひじきご飯
	魚塩焼	野菜とツの加ー風味煮 コーンサラダ
	310 Kcal タンパク 13.3 g 塩分 4.6 g	
20 木	白身チーズ青のりフライ	クリームチャウダー風煮
	鶏肉ネギ味噌焼	がんも甘煮 カリフラワーゴマ和え
	341 Kcal タンパク 17.6 g 塩分 2.9 g	
21 金	子持ちししゃも フライ	青椒肉絲
	プレーンオムレツ	マカロニサラダ オクラおかか和え
	377 Kcal タンパク 16.5 g 塩分 2.9 g	

※ 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350kcal、半ライスは250kcalです。
※ 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。 ※ 国産米・外国産米を使用しております
※ 弊社製造工場では、アレルギー物質特定原材料8品目（卵・乳製品・小麦・えび・かに・そば・くるみ・落花生）を含む製品も製造しております。



★ おすすめメニュー ★
11月 10日(月) かに風味グラタンフライ

★ おすすめメニュー ★
11月 19日(水) ひじきごはん

