

☆ ランチお弁当メニュー ☆



(株)祝一

TEL 03-5879-3592 / 3593

FAX 03-5662-1912 / 1913

6月 20 月	豚生姜焼 たらカレーフリッター 301 kcal 塩分 2.9g	刻み昆布の炒め煮 おろし和え 五目卵の花
21 火	ヤンニョムチキン お好み焼き 378 kcal 塩分 3.3g	ビーフカレー 春雨サラダ 筍土佐煮
22 水	エビ天 チーズつくね 344 kcal 塩分 4g	八宝菜 ハムサラダ 若布生姜和え
23 木	ハムカツ 魚の七味焼 411 kcal 塩分 3.9g	筑前煮風 棒棒鶏風 メンマ高菜炒め
24 金	鯖あおさフライ ハンバーグ 352 kcal 塩分 3.4g	ジャージャン豆腐 マカロニサラダ ポパイソテー
25 土	お・ま・か・せ・メニュー	

27 月	ピリ辛スタミナフライ ホッケ塩焼 384 kcal 塩分 3.7g	水餃子香味ソース ビーフン高菜明太炒め 菜の花ゴマ味噌和え
28 火	かに玉 チキンステーキ 309 kcal 塩分 3.1g	揚げ出し豆腐 中華サラダ 大根菜炒め
29 水	カレイ唐揚 豚肉ピリ辛炒め 403 kcal 塩分 3g	ひじきの五目炒り煮 花野菜サラダ きのこ炒め
30 木	スペイン風オムレツ 鶏肉若草揚げ 411 kcal 塩分 2.8g	牛肉チャプチェ ツナサラダ ほうれん草なめ茸和え
1 金	ヒレカツ 豆腐バーグ野菜あん 424 kcal 塩分 2.9g	鶏じゃが カニカマサラダ オクラ梅肉和え
2 土	お・ま・か・せ・メニュー	

※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302kcal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。



★ おすすめメニュー ★
6月 21日(火) ヤンニョムチキン

★ おすすめメニュー ★
6月 30日(木) 鶏肉の若草揚げ

