


☆ ランチお弁当メニュー ☆  10月 (株)祝一

TEL 03-5879-3592 / 3593

FAX 03-5662-1912 / 1913

10月 10月		
11 火	ビーフメンチカツ イカ小判 458 kcal 塩分 2.6g	切干大根入豚キムチ チーズサラダ ポン酢和え
12 水	かき揚げ ホッケ塩焼 390 kcal 塩分 4.8g	きのこご飯 ひじきの五目炒り煮 ツナサラダ
13 木	イカ野菜カツ 豚肉生姜焼き 439 kcal 塩分 4g	筑前煮風 大根サラダ ゴマ和え
14 金	エビフライ チキンソテー サラサソース 451 kcal 塩分 3.2g	豚肉入り味噌金平 中華サラダ 大根菜炒め
15 土	お・ま・か・せ・メニュー	

17 月	ハムチーズフライ 魚西京漬け 336 kcal 塩分 2.2g	麻婆豆腐 豚肉と茸のしぐれ煮 辛し和え
18 火	フライドチキン サバ南部焼き 498 kcal 塩分 3.6g	サムジャン炒め 春雨サラダ 小松菜卵炒め
19 水	ハム カレーフリッター 豚肉の味噌焼き 358 kcal 塩分 2g	八宝菜 タラモサラダ もやしとニラ炒め
20 木	味噌カツ オムレツ トマトソース 440 kcal 塩分 4.1g	シーザーサラダ カリフラワーカレーマリネ 漬物
21 金	キムチキン 水餃子 452 kcal 塩分 2.7g	ビーフカレー炒め 磯辺和え うぐいす豆
22 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 ★
10月
12日(水) **きのこご飯**

★ おすすめメニュー ★
10月
21日(金) **キムチキン**

