

# ☆ 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 16 月	<b>サーモンフライ</b> カニ豆腐 切干大根炒め煮 がんも煮	
	ハムステーキ 430 kcal 塩分 3.9g	
17 火	<b>ハンバーグ デミソース</b> チーズサラダ ほうれん草と茸炒め 切昆布大豆	
	あじ南蛮漬け 364 kcal 塩分 2.9g	
18 水	<b>ハムカツ</b> チンジャオロース スパゲティサラダ もやし高菜炒め	
	魚甘辛焼き 451 kcal 塩分 3.6g	
19 木	<b>たらフリッター</b> 肉じゃが 肉詰いなり煮 オクラおかか和え	
	鶏南部焼き 432 kcal 塩分 4.3g	
20 金	<b>チーズメンチカツ</b> ロールキャベツマト煮 ボンゴレビーフン ゴマ酢和え	
	豆腐ステーキ 和風あん 381 kcal 塩分 4.3g	
21 土	お・ま・か・せ・メニュー	

23 月	<b>マヨたまカツ</b> かぶのコンソメ煮 五目金平 コーンソテー	
	さわら西京焼き 319 kcal 塩分 3.1g	
24 火	<b>クリーミーコロッケ</b> 和風カレー 春雨中華サラダ ピーナッツ和え	
	イタリアンオムレツ 418 kcal 塩分 4.1g	
25 水	<b>サバ照焼</b> ハムサラダ 肉団子 ピリ辛竹輪炒め	
	レンコン肉詰めフライ 384 kcal 塩分 4.3g	
26 木	<b>野菜かき揚げ</b> 炊き込みご飯 明太パスタサラダ なす味噌炒め	
	豚肉のおろしポン酢 665 kcal 塩分 4g	
27 金	<b>アジフライ</b> 牛丼風 マロニーサラダ 小松菜炒め	
	鶏から味噌焼き 538 kcal 塩分 4.1g	
28 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 ★  
1月 17日(火) **ハンバーグデミソース**

★ おすすめメニュー ★  
1月 26日(木) **炊き込みご飯**

いつもご利用ありがとうございます。  
