

☆ ランチお弁当メニュー ☆

3月 11月	クリーミー ホタテフライ	煮物盛り合わせ
	魚のゴマ味噌焼き 399 kcal 塩分 4.3g	ポテトサラダ 人参炒め
12 火	キャベツメンチ	チキントマト煮
	豆腐バーグ きのこソース 413 kcal 塩分 3.5g	なす味噌炒め ボン酢和え
13 水	鶏唐揚 甘辛ソース	チンジャオロース
	ハム入り ピザ風オムレツ 369 kcal 塩分 3.6g	ひじきの 五目炒り煮 生姜和え
14 木	照焼ハンバーグ	チーズサラダ
	麻婆白菜 393 kcal 塩分 3.9g	ゆでたまご 筍土佐煮
15 金	いかメンチカツ	豚キムチ炒め
	ハムステーキ 453 kcal 塩分 2.3g	パスタサラダ きのこ炒め

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

18 月	鶏肉の 南部揚げ	野菜のラタトゥイユ
	焼き魚 甘酢あん 394 kcal 塩分 2.3g	みそきんぴら 酢の物
19 火	鶏肉の 山賊焼	ツナチャンプルー
	あじのからあげ 506 kcal 塩分 3.8g	チキンサラダ 里芋煮
20 水		
21 木	豚肉生姜炒め	春雨炒め
	はんぺん磯辺揚げ 355 kcal 塩分 2.8g	たまご豆腐 竹輪炒め
22 金	みそつくね	魚肉ハムサラダ
	エビカツ 468 kcal 塩分 3.7g	海鮮ビーフン炒め 小松菜ゴマ和え

※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280kcal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。

