

# ☆ ランチお弁当メニュー ☆

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

4月 8月	チーズメンチカツ	八宝菜風
	野菜とひじきの 豆腐焼き	切干大根のナムル さつま揚げ
475 kcal 塩分 3.2g		
9 火	クラッシュハムカツ	鶏肉カチャトラ風煮
	さば塩焼き	明太スパゲティサラダ 法蓮草ゴマ和え
532 kcal 塩分 4.9g		
10 水	イワシフライ	豚肉ときのこしぐれ煮
	とり利休焼	ごぼうサラダ たけのこ味噌煮
449 kcal 塩分 3.6g		
11 木	シュウマイ	あさり大根
	肉団子酢豚風	ポテトサラダ いんげんベーコンソテー
397 kcal 塩分 4.1g		
12 金	サーモンフライ	スパゲティミートソース
	豆腐バーグ 葱塩ダレソース	枝豆サラダ メンマ炒め煮
451 kcal 塩分 2.5g		

15 月	のり塩チキンカツ	ロールキャベツトマト煮
	ごぼう天焼	あさりしぐれ煮 菜の花ゴマ味噌和え
360 kcal 塩分 4.3g		
16 火	鶏竜田揚	ポークカレー
	チーズオムレツ	シルバーサラダ ペペロンブロッコリー
429 kcal 塩分 4.1g		
17 水	豚肉天ぷら	麻婆なす
	たらスパイシー焼	チーズサラダ 小松菜おろし和え
329 kcal 塩分 2.9g		
18 木	とんかつ煮	ビーフン中華風炒め
	イカキャベツバーグ	もやしシソの実和え わさび菜きのこ
344 kcal 塩分 3.7g		
19 金	照焼ハンバーグ	いかと大根煮
	えびフライ	海藻サラダ ピリ辛こんにゃく
378 kcal 塩分 4.4g		

※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303kcal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 ★  
4月 11日(木) 肉団子酢豚風

★ おすすめメニュー ★  
4月 18日(木) とんかつ煮

