

# ☆ ランチお弁当メニュー ☆

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

|          |                      |                   |
|----------|----------------------|-------------------|
| 9月<br>1月 | トクトクメンチ              | 切干大根中華炒め煮         |
|          | 大判キャベツ焼き             | 三角しのだ煮<br>菊菜香味和え  |
|          | 334 Kcal タンパク 11 g   | 塩分 2.4 g          |
| 2<br>火   | ハンバーグ<br>きのこソース      | インディアンサラダ         |
|          | やわらか角揚げ煮             | 大根菜炒め<br>根菜マリネ    |
|          | 347 Kcal タンパク 15.5 g | 塩分 2.1 g          |
| 3<br>水   | すき焼風コロッケ             | 青椒肉絲              |
|          | ほっけ塩焼                | パスタサラダ<br>コーンソテー  |
|          | 443 Kcal タンパク 19.7 g | 塩分 4.9 g          |
| 4<br>木   | さんま竜田<br>おろしポン酢      | 温野菜のｶｰ風味煮         |
|          | 鶏肉のサムザン焼き            | 中華サラダ<br>海草酢味噌和え  |
|          | 433 Kcal タンパク 20.4 g | 塩分 2.8 g          |
| 5<br>金   | ハムマヨペッパーフライ          | ヒジキのマリネ           |
|          | かぼちゃ入<br>豆腐ハンバーグ     | 春雨中華風炒め<br>さつま揚げ煮 |
|          | 341 Kcal タンパク 15.1 g | 塩分 3.1 g          |

|         |                      |                             |
|---------|----------------------|-----------------------------|
| 8<br>月  | あじフライ                | 里芋の旨煮                       |
|         | とりペペロン焼              | ﾊﾟｰﾘｯｼｬ<br>ほうれん草卵炒め         |
|         | 359 Kcal タンパク 21.1 g | 塩分 3.1 g                    |
| 9<br>火  | 豚肉さっぱり焼              | 煮物3品                        |
|         | かき揚げ                 | ポテトサラダ<br>オクラおろし            |
|         | 367 Kcal タンパク 12.4 g | 塩分 3.5 g                    |
| 10<br>水 | 鶏カレーフリッター            | 野菜クリーム煮                     |
|         | さつま揚げ生姜焼             | ｽﾊﾟｰｸﾞﾃﾞｻﾗﾀﾞ<br>インゲンﾊﾞｰｺﾝﾃｰ |
|         | 395 Kcal タンパク 18 g   | 塩分 1.6 g                    |
| 11<br>木 | チキンカツ煮               | ﾏﾛﾆｰｻﾗﾀﾞ                    |
|         | 豆腐ﾊﾞｰｸﾞ              | 若布生姜和え<br>味付ﾏﾛﾆ             |
|         | 346 Kcal タンパク 11.4 g | 塩分 4.2 g                    |
| 12<br>金 | エビカツ                 | がんもどき煮物                     |
|         | 鶏ケチャップ焼き             | 蓮根サラダ<br>ほうれん草ｺﾞﾏ和え         |
|         | 405 Kcal タンパク 16.5 g | 塩分 3.1 g                    |

※ 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250kcalです。  
 ※ 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。  
 ※ 弊社製造工場では、アレルギー物質特定原材料8品目（卵・乳製品・小麦・えび・かに・そば・くるみ・落花生）を含む製品も製造しております。



★ おすすめメニュー ★

9月  
2日(火) ハンバーグきのこソース

★ おすすめメニュー ★

9月  
11日(木) チキンカツ煮

