

☆ ランチお弁当メニュー ☆

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

11月 9月	チーズイン メンチカツ	チゲ豆腐
	お好み焼	ブロッコリーサラダ ワヒ、和え
	340 Kcal タンパク 15.4 g 塩分 3.6 g	
10月 火	フライドチキン	ポークカレー
	外付ミートボール	ごぼうサラダ カリフラワー・土佐煮
	510 Kcal タンパク 17.9 g 塩分 5.6 g	
11月 水	とり肉山椒味噌焼	野菜塩ダレ炒め
	揚げ出し豆腐	拌三絲 もやしとニラ炒め
	340 Kcal タンパク 15.4 g 塩分 3.6 g	
12月 木	白身魚の唐揚げ	大根とベーコン煮
	豚肉さっぱり焼	マカロニサラダ ピリ辛蒟蒻
	375 Kcal タンパク 21.4 g 塩分 3.4 g	
13日 金	ウインナーポテト カレーカツ	韓国風 鶏ガム・ソウ風煮
	親子オムレツ	金平ごぼう オクラおかか和え
	333 Kcal タンパク 16.6 g 塩分 3.8 g	

16日 月	ハムチーカツ	野菜秋煮
	みそつくね	マロニサラダ わさび・酢和え
	446 Kcal タンパク 16 g 塩分 3.3 g	
17日 火	豚肉立田揚げ	野菜炒り煮
	パンプキンキッシュ	大根サラダ ちくわび・マの甘辛炒め
	419 Kcal タンパク 15.5 g 塩分 3.6 g	
18日 水	かき揚げ	ひじきご飯
	魚塩焼	野菜とベーコンの カレー風味煮 トマト・ネギサラダ
	357 Kcal タンパク 14.9 g 塩分 4.5 g	
19日 木	白身チーズ 青のりフライ	クリームチャウダー風味煮
	鶏肉ネギ味噌焼	がんも甘煮 カリフラワー・ゴマ和え
	353 Kcal タンパク 18.5 g 塩分 3.4 g	
20日 金	きのこの クリーミーフライ	青椒肉絲
	プレーンオムレツ	マカロニサラダ オクラおかか和え
	348 Kcal タンパク 11.5 g 塩分 2.3 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。 ※ 国産米を使用しております
※ 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 ★
11月 9日(月) チーズインメンチカツ

★ おすすめメニュー ★
11月 18日(水) ひじきごはん

