

# ☆ ランチお弁当メニュー ☆

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

2月 12月		
13 火	<b>チキンカツ</b> ゴマとんかつソース 326 kcal 塩分 3.7g	里芋そぼろ煮 刻み昆布の炒め煮 カリフラワーカレー煮
14 水	<b>豚肉竜田揚げ</b> カレイ味噌焼き 414 kcal 塩分 4.2g	とうふ チャンプルー コーンサラダ こんにゃくと竹輪の金平
15 木	<b>魚塩焼</b> ミートボール 301 kcal 塩分 4.1g	わかめごはん 切干大根炒り煮 ツナサラダ
16 金	<b>揚げ餃子</b> 鶏もも 粒マスタードソース 521 kcal 塩分 3.8g	きのこスパ ゴボウサラダ 高菜竹輪
19 月	<b>エビカツ</b> じゃがベーバーグ 372 kcal 塩分 3.4g	かに豆腐 野菜のラタトゥイユ 辛子和え
20 火	<b>若鶏まかない天ぷら</b> さばいパッパ-焼き 461 kcal 塩分 3.7g	豚キムチ炒め 春雨中華サラダ 小松菜炒め
21 水	<b>レンコン 肉詰めフライ</b> 豆腐野菜パ-グ 和風きのこあん 434 kcal 塩分 3.9g	根菜炒り煮 ビーフンカレー炒め もやし磯辺和え
22 木	<b>キムチキン</b> 白身魚のピリ辛焼き 400 kcal 塩分 4.6g	肉詰いなり煮 大根味噌煮 ゴマ和え
23 金		

※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312kcal、半ライスは250kcal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 ★  
2月 15日(木) わかめごはん

★ おすすめメニュー ★  
2月 20日(火) 若鶏賄い天ぷら

いつもご利用ありがとうございます。