

# ☆ 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 7月	<b>牛すじコロッケ</b> プレーンオムレツ 406 kcal 塩分 2.5g	チゲ豆腐 春雨サラダ 青菜と油揚げ煮
8火	<b>エビカツ</b> 和風チキンステーキ 418 kcal 塩分 4.1g	ポークカレー 海藻サラダ ブロッコリーソテー
9水	<b>ロースとんかつ</b> 五目あんかけ やきそば 554 kcal 塩分 3g	彩りサラダ カニカマソテー 山ゴボウ大根
10木	<b>かぼちゃコロッケ</b> 若鶏のソテー おろしソース 414 kcal 塩分 2.8g	マーボー豆腐 ひじきの五目炒り煮 高菜竹輪
11金	<b>ハンバーグ トマトソース</b> 揚げ出し豆腐 487 kcal 塩分 4.4g	茸スパゲティ 杏仁豆腐 0
12土	お・ま・か・せ・メニュー	

14月	<b>ハムカツ</b> サバ照焼 537 kcal 塩分 4.5g	牛すき焼風煮 ブロッコリーサラダ なめ茸和え
15火	<b>油淋鶏 (ユーリンチー)</b> 里芋そぼろ煮 466 kcal 塩分 3.2g	大根サラダ 竹輪ピーマン甘辛炒め なます
16水	<b>鶏肉山椒味噌焼き</b> サマ竜田揚げ 434 kcal 塩分 3.7g	海鮮塩ダレ炒め パンサンスー ピリ辛コンニャク
17木	<b>豚肉さっぱり焼</b> タコキャベツカツ 412 kcal 塩分 3.4g	<b>五目御飯</b> スパサラダ 冬瓜かにかまあん
18金	<b>チーズササミフライ</b> 魚七味焼 442 kcal 塩分 4.3g	親子煮 韓国風金平 わさび和え
19土	お・ま・か・せ・メニュー	

※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302kcal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 ★

11月 9日(水) **ロースカツ**

★ おすすめメニュー ★

11月 17日(木) **五目御飯**

いつもご利用ありがとうございます。