

# ☆ ランチお弁当メニュー ☆

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

3月 13 月	クリームコロッケ 魚ゴマ味噌焼き 405 kcal 塩分 4.3g	煮物三品 カボチャサラダ 人参炒め 
14 火	白身魚フリッター 豆腐ハンバーグ きのこソース 347 kcal 塩分 3.5g	チキントマト煮 茄子味噌 小松菜とたまご炒め 
15 水	カルボナーラ オムレツ とりから 甘辛ソース 374 kcal 塩分 3.7g	チンジャオロース ひじきの五目煮 若布生姜和え
16 木	照焼ハンバーグ 親子煮 352 kcal 塩分 3.2g	春雨サラダ チンゲンサイ炒め おかずメンマ 
17 金	トマトとチーズの クリーミーフライ 豚キムチ炒め 335 kcal 塩分 2.6g	白菜とえびの中華旨煮 パスタサラダ 菜の花きのこ炒め 
18 土	お・ま・か・せ・メニュー	

20 月	鶏肉の南部揚げ 焼き魚 甘酢あんかけ 389 kcal 塩分 3.8g	野菜のフカヒキ みそきんぴら エリンギ酢の物
21 火	 <b>春分の日</b>	
22 水	赤魚七味焼 肉詰いなり煮 402 kcal 塩分 4.5g	ひじきご飯 ツナチャンプルー チキンサラダ 
23 木	鶏肉のサムザン焼 いわし唐揚 わさびおろしソース 362 kcal 塩分 3g	マーボー春雨 玉子豆腐 ピリ辛竹輪炒め 
24 金	味噌つくね焼き エビカツ 491 kcal 塩分 4.2g	魚肉ハムサラダ 海鮮ビーフン炒め ゴマ和え 
25 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 ★  
3月 17日(金) トマトとチーズの  
クリーミーフライ

★ おすすめメニュー ★  
3月 22日(水) ひじきご飯

いつもご利用ありがとうございます。

