

☆ ランチお弁当メニュー ☆

(株)祝一

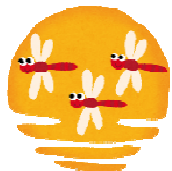
TEL 03-5879-3592 / 3593

FAX 03-5662-1912 / 1913

11月 20月	白身フライ いかネギ味噌焼き 314 kcal 塩分 5.3g	野菜秋煮 マロニーサラダ わさポン酢和え	27月	イカフライ 豚肉辛味噌焼 341 kcal 塩分 3g	エビマヨ炒め ビーフの中華サラダ 味付メカブ
21火	フライドチキン 白身魚の 味噌パスタ焼き 375 kcal 塩分 3.5g	冷製豚しゃぶ風 クラムチャウダー風煮 マヨ和え	28火	サバメンチカツ とりマスタード焼き 455 kcal 塩分 2.9g	キャベツのオイスターソース炒め 切干大根のナムル 生姜和え
22水	キャベツメンチ 豆腐ステーキ 和風あんかけ 512 kcal 塩分 2.9g	インディアンサラダ きんぴらごぼう キムチもやし	29水	かき揚げ ぶりの照焼 535 kcal 塩分 4.8g	きのご飯 里芋と豚肉の煮物 ツナサラダ
23木			30木	3種のきのこの クリーミーフライ 海鮮ステーキ 生姜焼き 466 kcal 塩分 3.5g	野菜トマト煮 シルバーサラダ 小松菜おろし和え
24金	子持ちシシャモ フライ ねぎ生姜 オムレツ 359 kcal 塩分 3.6g	チンジャオロース風 パンネサラダ カニカマソテー	1金	ヤンニョムチキン アジみそ焼 502 kcal 塩分 3.9g	豚玉卵とじ マカロニサラダ ベーコンソテー

※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303kcal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 24日(金) 子持ちシシャモフライ

★ おすすめメニュー ★
 11月 29日(水) きのご飯

