

# ☆ ランチお弁当メニュー ☆

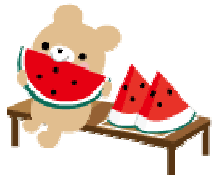
(株)祝一 TEL 03-5879-3592 / 3593  
FAX 03-5662-1912 / 1913

7月 15 月		
16 火	北海道産チーズの チキンフライ 磯辺小判焼き 360 kcal 塩分 4g	煮物盛り合わせ たまご豆腐 ゴママヨ和え
17 水	あじの蒲焼風 豚肉辛味噌焼 366 kcal 塩分 3.5g	じゃが芋トマト煮 コールスロー サラダ ワカメの酢の物
18 木	カツ煮 いか香味焼き 414 kcal 塩分 4.1g	大根サラダ 高菜ちくわ 佃煮
19 金	鶏肉の オリエンタル風揚げ 鯖ピリ辛焼き 345 kcal 塩分 3.5g	あさり時雨煮 五目麻婆マロニー 辛し和え

22 月	ハムカツ チーズオムレツ 358 kcal 塩分 3.9g	水餃子 ビーフン炒め ごま味噌和え
23 火	旨じゃがコロッケ 鯖味噌焼き 592 kcal 塩分 4.8g	チキンカレー オクラ中華サラダ 紅白なます
24 水	中華春巻 つくね大葉巻 470 kcal 塩分 3.5g	パンネボロナーゼ みそきんぴら 柚子和え
25 木	とり照焼 白身フライ 489 kcal 塩分 3.9g	夏野菜のラタトゥユ ハムサラダ ゴマ酢和え
26 金	ベーコン薫る ジャーマンポテトフライ 肉焼売 421 kcal 塩分 3g	ゴーヤチャンプルー 春雨サラダ ピーナッツ和え

※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 ★

7月 鶏肉の  
19日(金) オリエンタル風揚げ

★ おすすめメニュー ★

7月 旨じゃが  
23日(火) コロッケ

