

# ☆ ランチお弁当メニュー ☆



(株)祝一

TEL 03-5879-3592 / 3593

FAX 03-5662-1912 / 1913

9月 25 月	かぼちゃコロッケ	和風野菜煮	2 月	クリームコロッケ	チゲ豆腐
	魚塩焼 420 kcal 塩分 4.4g	コンニャクサラダ なすの南蛮煮		サバ塩焼 464 kcal 塩分 5.5g	茄子生姜煮 香味和え
26 火	あじフライ	豚しゃぶ風	3 火	鶏天 甘辛ソース	白菜海鮮中華炒め
	ハムステーキ 505 kcal 塩分 4.3g	キャベツと ベーコン炒め ゴマ和え		野菜ひじき 豆腐焼き 452 kcal 塩分 3.3g	マカロニサラダ ベジタブルソテー
27 水	かれい天ぷら 梅ソース	カリ・プロサラダ	4 水	きのこご飯	ほっけ塩焼
	豚肉 ゴマ味噌焼き 442 kcal 塩分 4.9g	野菜トマト煮 昆布酢の物		かきあげ 432 kcal 塩分 3.2g	ひじきの五目煮 ツナサラダ
28 木	油淋鶏	インディアンサラダ	5 木	目玉焼きフライ	マーボー厚揚げ
	ボンゴレビアンコ 440 kcal 塩分 2.5g	竹輪オイスター炒め 漬物		魚甘辛焼き 478 kcal 塩分 3.4g	イカとひじきのマリネ 明太スパサラ
29 金	キャベツメンチ	やきそば	6 金	イカフライ	鶏しぐれ煮
	いか山椒焼 304 kcal 塩分 3.1g	中華サラダ アスパラバター		豚肉の おろしあんかけ 408 kcal 塩分 4.2g	シルバーサラダ ツナチャンプルー

※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 ★

9月  
28日(木) **油淋鶏**

★ おすすめメニュー ★

10月  
3日(火) **鶏天甘辛ソース**

