

# ☆ ランチお弁当メニュー ☆

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

10月 7月	ソーセージカツ	里芋の旨煮
	野菜ひじきとうふ焼 367 kcal 塩分 3.7g	豚肉とこんにゃく煮 辛し和え
8 火	フライドチキン	野菜のサムジャン炒め
	鯖南部焼き 409 kcal 塩分 3.1g	切干大根サラダ 筍土佐煮
9 水	二層ブラックカレー コロッケ	大根の肉みそかけ
	鶏肉塩麴焼き 396 kcal 塩分 2.3g	温野菜サラダ オクラわさび和え
10 木	いかと彩り 野菜のカツ	キムチたまご炒め
	豚肉生姜焼 383 kcal 塩分 3.2g	チーズサラダ コーンソテー
11 金	サーモンフライ タルタルソース	みそきんぴら
	鶏肉の さんしょう焼 421 kcal 塩分 2.5g	中華サラダ 漬物
14 月	  	スポーツの日
	大きめジューシー メンチカツ	茶碗蒸し
15 火	筑前煮風 328 kcal 塩分 2.8g	ぼん酢和え 漬物
	白身魚 バジルフリッター	白菜中華旨煮
16 水	豚肉味噌焼き 364 kcal 塩分 2.4g	もやしとニラ炒め ひとくちやきいも
	味噌ヒレカツ	シーザーサラダ
17 木	ピリ辛玉ねぎ天 463 kcal 塩分 3.7g	カリフラワーカレーマリネ 煮豆
	ビーフ入り コロッケ	豚肉とごぼうの煮物
18 金	海鮮豆腐バーグ 和風あん 459 kcal 塩分 3.9g	春雨サラダ こんにゃくピリ辛煮

※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 ★

10月 11日(金) サーモンフライ  
タルタルソース

★ おすすめメニュー ★

10月 17日(木) 味噌ヒレカツ

