

10月

日替りメニュー

<p>10/7(月) おすすめ やわらかササミ&南瓜天 甘だれ添え 筑前煮 わかめときゅうりの酢の物 菜の花の辛子和え 熱量/411 k cal</p>	<p>10/8(火) ハンバーグ 青椒肉絲 海鮮シュウマイ 肉シュウマイ 大根と干しえびの中華旨煮 もやしナムル 熱量/450 k cal</p>	<p>10/9(水) 若鶏の唐揚 スパゲティサラダ 青豆とひじき煮 野菜のゴマ和え 生姜昆布 熱量/470 k cal</p>	<p>10/10(木) ナスとピーマンの挽肉味噌炒め 10品目のふんわり天 春雨中華和え 中華風マカロニサラダ ちくわとこんにゃくピリ辛炒め 熱量/439 k cal</p>	<p>10/11(金) おすすめ 海老カツ自家製タルソース ふっくらプレーンオムレツ 骨取り赤魚の照焼 きんぴらごぼう ブロッコリーマリネ 熱量/588 k cal</p>	<p>10/12(土) 牛肉とごぼうのしぐれ煮 お楽しみフライ 焼サバの香味ソース 熱量/503 k cal</p>
<p>10/14(月) 体育の日</p>	<p>10/15(火) ロースカツ&ヒレカツ 胡麻入ソース添え 昆布ともやしの塩炒め 野菜たっぷり明太サラダ オクラと山菜和え 熱量/598 k cal</p>	<p>10/16(水) 骨取りカレイの唐揚 南蛮だれ 具たくさん中華春巻 水餃子 もやしナムル わかめメンマ 熱量/585 k cal</p>	<p>10/17(木) 照焼チキン 野菜コロッケ 豆腐真丈の野菜あん 大根の青じそサラダ ごぼうと小松菜炒め 熱量/498 k cal</p>	<p>10/18(金) おすすめ ハンバーグデミソース ハムステーキ しめじと青菜の和風 Pasta ちくわと蓮根のツナサラダ ホウレン草とコーンのバターソテー 熱量/539 k cal</p>	<p>10/19(土) イカチリソース 目玉焼フライ 炊き合わせ 熱量/420 k cal</p>

10月7日(月) ヘルシーなやわらかササミと旬の南瓜を天ぷらに。

こっくり甘だれで大満足。

10月18日(金) 食欲の秋です！今回はハムステーキとハンバーグの組み合わせ♪

食べ過ぎ防止にはよく噛んで食べましょう。

※当社では毎日必要な野菜の1/3(120g)を目安にメニューを構成しております。

当社のお弁当は、お肉、魚、野菜と常にバランスを重視しています。

※食中毒防止にご協力を、お願いします。

昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。

お弁当の主役であるお米は産地を厳選し、

国産コシヒカリ100%を前日自社にて精米しております。

※仕入れの都合により内容を変更することがあります。

※表中のカロリーにはライスは含まれていません。



千成食品 株式会社

埼玉県草加市吉町4-4-43

TEL 048-920-5930

FAX 048-929-5580