

# 10月

# メニュー

NISSHIN  
oilio  
"揚げの手カサ"

吸油が少ない  
フライ油  
で揚げています  
油揚げ

## ★～★毎日おすすめ♪リクエストウィーク第2弾★～★

<p>10/12(月) イタリアホルチーニのクリーミーコロッケ <b>国産チキンの香草焼き</b> サバの塩焼き マカロニサラダ ぜんまいと大豆煮 熱量/610 k cal</p>	<p>10/13(火) ささみ竜田揚げ梅シソ巻き マーボー豆腐 棒餃子 黒酢肉団子 ちくわとチンゲン菜のピリ辛炒め煮 熱量/467 k cal</p>	<p>10/14(水) ハンバーグデミソース 3種チーズのクリーミーフライ オムレツきのこホワイトソース ゴボウの胡麻サラダ 大根のたらこ和え 熱量/662 k cal</p>	<p>10/15(木) ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 紅生姜のかき揚げ ホッケの塩焼 ソーセージと卵のさっぱり炒め 白滝とちくわのピリ辛炒煮 熱量/420 k cal</p>	<p>10/16(金) <b>塩だれカルビメンチ</b> メバルのみりん焼 ちくわともやしのカレー炒め 油揚げと細切昆布煮 カリフラワーマリネ 熱量/511 k cal</p>	<p>10/17(土) エビフリッターのチリソース 豚肉の黒胡椒炒め ザーサイとわかめの中華和え 海鮮チヂミ 熱量/498 k cal</p>
--	---	--	--	--	---

## ★～★乞うご期待！おたのしみに★～★

<p>10/19(月) <b>だしがおいしい親子丼</b> カレーコロッケ 白菜とカマボコのさっと煮 和風マカロニサラダ 切干大根煮 熱量/500 k cal</p>	<p>10/20(火) 大きな黄金カレイのふっくら天ぷら 天つゆ添え 豚肉と小松菜の昆布炒め いんげん胡麻和え 根菜の旨煮 熱量/452 k cal</p>	<p>10/21(水) 鮭ハンバーグのマヨソース <b>椎茸肉詰めフライ</b> ゴボウと鶏のきんぴら なすとベーコンのあっさり炒め 野菜の胡麻和え 熱量/528 k cal</p>	<p>10/22(木) <b>まるごと北海道</b> たらこポテトチーズフライ ナポリタン 鯖の西京漬け 切干大根のサラダ 熱量/555 k cal</p>	<p>10/23(金) 大きなぶりぶりエビ寄せフライ 自家製タルタルソース添え ミートボール照焼ソース 大豆とベーコン炒め ソース焼そば 熱量/427 k cal</p>	<p>10/24(土) アジフライとイカフライ オムレツ甘酢あん 五品目の切り昆布煮 熱量/503 k cal</p>
---	--	---	--	---	---

### 実りの秋 第2弾 !!

イタリア名物ポルチーニ香るクリーミーコロッケやまるごと北海道産たらこことじゃがいもをたっぷり使ったクリーミーフライなどお伝えきれない盛りだくさんのメニューです♪

※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