

# 11月

# メニュー

NISSHIN  
Oillio  
"揚げのチカラ"  
吸油が少ない  
フライ油  
で揚げています

吸油が少ない  
フライ油  
で揚げています

## 新米になりました

おすすめ

<p>11/9(月) タイ風ガパオ 目玉オムレツ ホワイトカレー ブロッコリーのおひたし 竹の子のきんぴら 熱量/432 k cal</p>	<p>11/10(火) 北海道産ホタテのグラコロ オムレツのデミソース 春雨野菜炒め 菜の花のおひたし わかめとおかか煮 熱量/495 k cal</p>	<p>11/11(水) 鶏唐揚げ油淋ソース 麻婆豆腐 大根と干しエビの中華煮 焼豚と野菜サラダ オクラとひじきのゴマ和え 熱量/464 k cal</p>	<p>11/12(木) 照りマヨ入りおいしいコロッケ 肉野菜創味シャンタン炒め 野菜の中華マリネ サバの塩焼き ピリ辛白滝 熱量/501 k cal</p>	<p>11/13(金) やわらかホキフライ ハンバーグオニオンソース さつま揚げと豆乳がんも 塩焼きそば きんぴらごぼう 熱量/518 k cal</p>	<p>11/14(土) チキンステーキ照焼ソース ひじきといんげんの炒め煮 ナスとパンネのアラビアータ 熱量/475 k cal</p>
<p>11/16(月) 牛肉とごぼうの秋味コロッケ ホクホクお芋のクリームシチュー 赤魚のみりん焼 さつま揚げと結び白滝煮 春雨サラダ 熱量/520 k cal</p>	<p>11/17(火) フレッシュキャベツの回鍋肉 ニラ饅頭とオクラ天 肉団子の野菜あんかけ 大根と小松菜のサラダ もやしナムル 熱量/440 k cal</p>	<p>11/18(水) 厚切ハムカツ 銀鮭塩焼 厚揚げ中華煮 ひじきとほうれん草の胡麻和え インゲンおひたし 熱量/508 k cal</p>	<p>11/19(木) 具だくさんラビオリ チキンオイスターソース炒め 芙蓉蟹 冬野菜の煮物 昆布とちくわ煮 熱量/418 k cal</p>	<p>11/20(金) ふっくら肉厚アジフライ 自家製タルタル添え 牛タン入りつくね団子とこんにゃく煮 切干大根のサラダ きのこ青菜の和風スパゲティ 熱量/547 k cal</p>	<p>11/21(土) すき焼風煮 目玉焼きフライ 揚げだし豆腐和風おろしあん 熱量/505 k cal</p>

おすすめ

11月10日(火) 今年もグラタンコロッケが美味しい季節になりました。

今回は北海道産ホタテ入りの贅沢なおいしさです。

11月19日(木) 冬野菜の根菜はゆっくりと大地のミネラルをたっぷり蓄えておいしく

そして栄養豊富に育ちます。免疫力UPに旬の恵みをいただきましょう!

※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