

2021年10月

## 給食弁当メニュー表



株式会社 千鳥

TEL 082-533-8655

FAX 082-277-8617

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付					1日
A					<b>すき焼き風煮</b> 椎茸海老詰めフライ 348 Kcal
B					<b>白身魚のペッパー焼</b> 揚げギョーザ 415 Kcal
日付	4日	5日	6日	7日	8日
A	<b>鰹のピリ辛濃い照焼</b> 蓮根の肉詰めフライ 327 Kcal	<b>タッカルビ風</b> 大根と桜エビのサラダ 352 Kcal	<b>サーモンフライ</b> 牛肉と茄子の炒め物 344 Kcal	<b>豚肉の生姜炒め</b> ヤングコーンのイタリアンサラダ 369 Kcal	<b>メンチカツ</b> 水菜サラダ 355 Kcal
B	<b>鶏肉の唐揚げ</b> マスの塩焼 485 Kcal	<b>鯖の塩焼き</b> 春巻き 423 Kcal	<b>チンジャオロース</b> ウインナーフライ 437 Kcal	<b>カレーの唐揚げ</b> 焼ハム 458 Kcal	<b>和風ハンバーグ</b> 白身フライ 434 Kcal
日付	11日	12日	13日	14日	15日
A	<b>ヒレカツ</b> 豚肉と大根の照り煮 367 Kcal	<b>鯖のパプリカ焼き</b> 人参とえのきのサラダ 343 Kcal	<b>麻婆豆腐</b> 白菜とさつま揚げの煮浸し 311 Kcal	<b>かつおフライ</b> ビーフンサラダ 324 Kcal	<b>豚肉の中華炒め</b> ひじきの炒り煮 373 Kcal
B	<b>白身魚のトマトソースかけ</b> 梅入りささ身フライ 429 Kcal	<b>豚肉の塩だれ炒め</b> 揚げししゃも 440 Kcal	<b>トンカツ</b> さごしの葱塩焼き 481 Kcal	<b>ビビンバ炒め</b> イカたっぷり小判 465 Kcal	<b>鰹の南蛮漬け</b> 焼ギョーザ 459 Kcal
日付	18日	19日	20日	21日	22日
A	<b>ドライカレー</b> さつま芋の金平 362 Kcal	<b>牛肉と蓮根の塩ごま油炒</b> バンバンジーサラダ 331 Kcal	<b>鰹フライ</b> もやしと焼豚のペッパー炒め 348 Kcal	<b>豚しゃぶ</b> ツナ人参シリシリ 337 Kcal	<b>カレーの唐揚げきのこあんかけ</b> こんにゃくの金平 376 Kcal
B	<b>エビフライ</b> お好み焼き 488 Kcal	<b>鯖の竜田揚げ</b> 肉団子 472 Kcal	<b>回鍋肉</b> オムレツ 448 Kcal	<b>鶏肉のバジル焼き</b> 海鮮カツ 439 Kcal	<b>焼肉炒め</b> わかさぎの天ぷら 453 Kcal
日付	25日	26日	27日	28日	29日
A	<b>エビフライ</b> マロニーの炒り煮 383 Kcal	<b>トンカツ</b> 白菜とツナの無限サラダ 379 Kcal	<b>ビビンバ炒め</b> 若鶏の海苔巻き天 362 Kcal	<b>鯖の生姜煮</b> 焼ビーフン 320 Kcal	<b>ネミグラスソースハンバーグ</b> 小松菜と卵のペイザンサラダ 345 Kcal
B	<b>フルコギ風炒め</b> 太刀魚の照焼 429 Kcal	<b>豚肉の生姜炒め</b> カニクリームコロッケ 441 Kcal	<b>鰹の蒲焼</b> 野菜ミンチ巻 468 Kcal	<b>フライドチキン</b> マスの塩焼き 496 Kcal	<b>白身魚の唐揚げ野菜あんかけ</b> 焼ハム 452 Kcal

材料の都合上メニューを多少変更する場合がございます。 ミニライス218kcal・小ライス369kcal・中ライス436kcal(国産米を使用しております。) 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かにを使用している場合があります。上記のkcalは、おかずのみの記載となっております。 食品衛生上、なるべく午後1時までにお召し上がりください。 配達後は直射日光をさけ、涼しい場所で保管してください。